



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
BADAN PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN
PUSAT KURIKULUM DAN PERBUKUAN

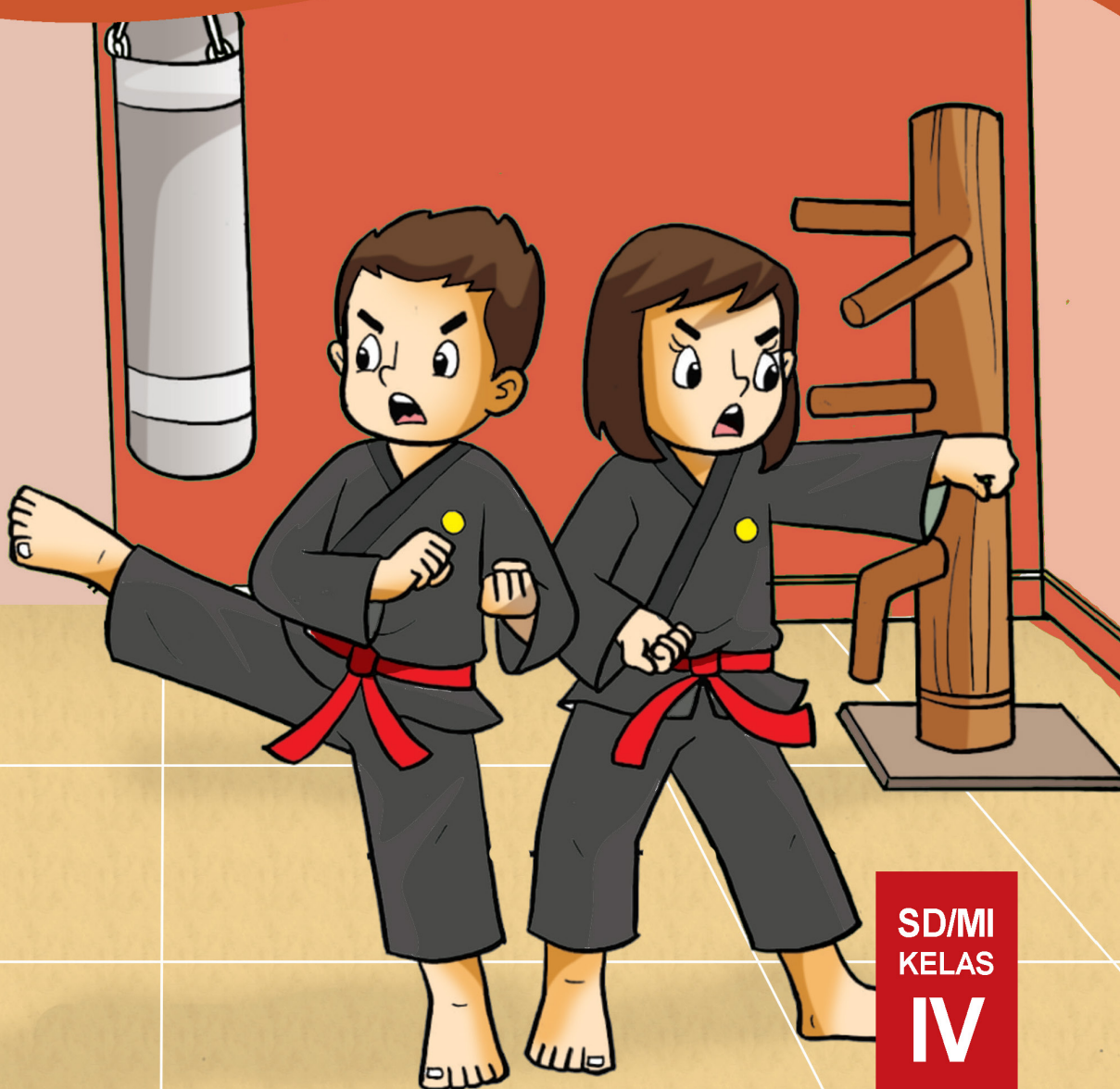


Buku Guru

Aktif Berolahraga

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Buku Guru • **Aktif Berolahraga** - Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan • Kelas IV SD/MI



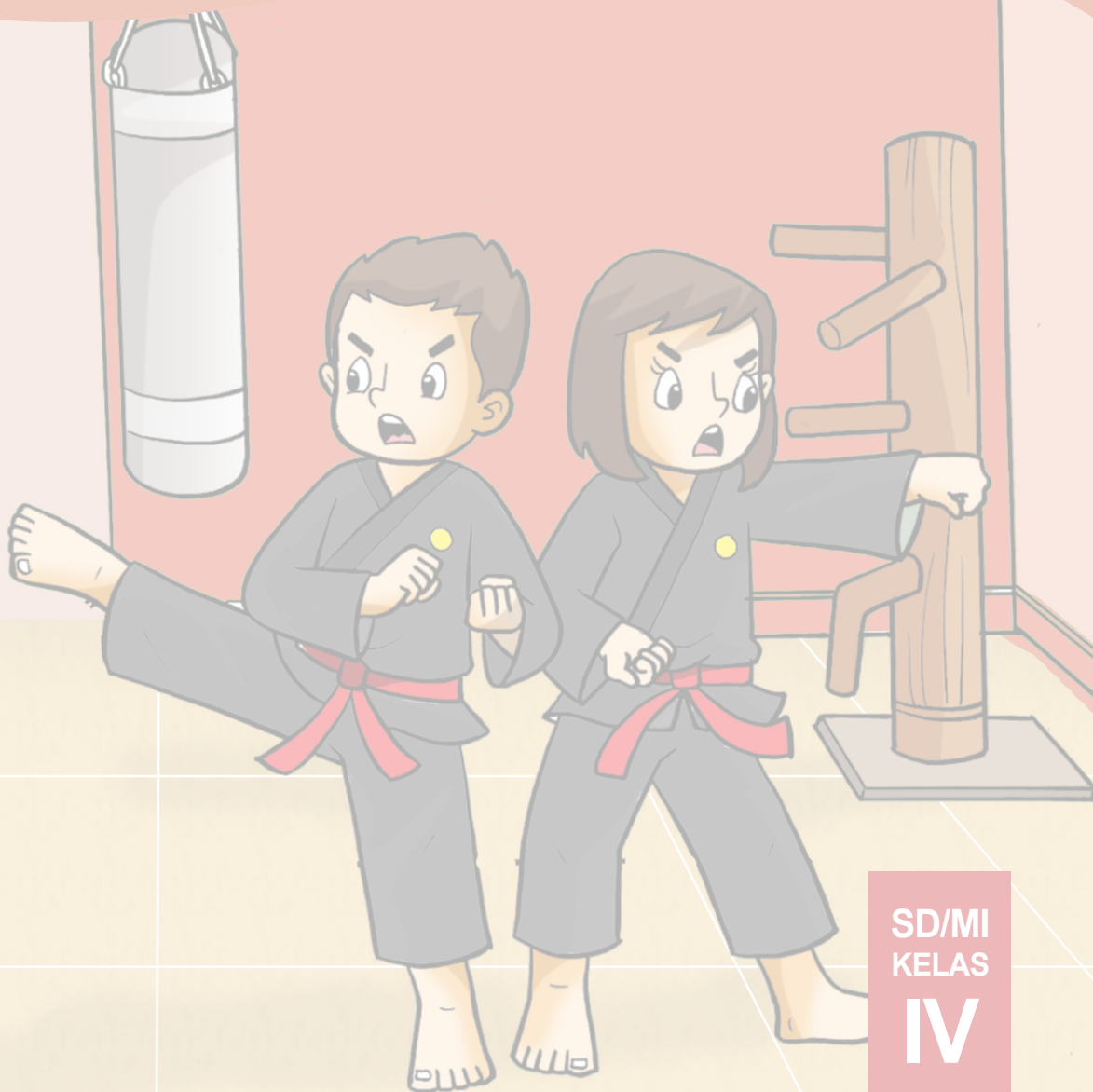
**SD/MI
KELAS
IV**



Buku Guru

Aktif Berolahraga

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan



**SD/MI
KELAS
IV**

Disklaimer: Buku ini merupakan buku siswa yang dipersiapkan Pemerintah dalam rangka implementasi Kurikulum 2013. 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 melalui laman <http://buku.kemdikbud.go.id> atau melalui email buku@kemdikbud.go.id diharapkan dapat meningkatkan kualitas buku ini.

Katalog Dalam Terbitan (KDT)

Simamora, Berton Supriadi.

Buku Guru Aktif Berolahraga: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas IV SD/MI/ Berton Supriadi Simamora. -- Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan Balitbang Kemendikbud, 2019.

xvi, 264 hlm. : illus. ; 17,6 cm.

Untuk SD/MI Kelas IV

ISBN 978-602-244-241-7 (Jilid Lengkap)

ISBN 978-602-244-242-4 (Jilid 1)

1. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan -- Studi dan Pengajaran I. Judul
- II. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

790

Penulis : Berton Supriadi Simamora

Penelaah : Erwin Setyo Kriswanto, Suroto, Yusmawati, Slamet Raharjo.

Reviewer : Randy

Penerbit : Pusat Kurikulum dan Perbukuan Balitbang Kemendikbud.

Cetakan ke-1, 2019

Disusun dengan huruf Verdana, 11 pt.

Kata Pengantar

Kami panjatkan puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas selesainya penyusunan *Buku Guru Aktif Berolahraga - Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas IV* ini. Tidak lupa kami mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu penyusunan buku ini.

Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas IV ini kami susun untuk memandu guru dalam menyampaikan materi pada buku *Aktif Berolahraga - Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas IV*. Melalui buku ini, guru dapat melaksanakan pembelajaran PJOK secara lebih menyenangkan mencakup pembelajaran abad XXI dengan 4C, yaitu *communication, collaborative, critical thinking and problem solving*, serta *creativity and innovation*. Buku ini diharapkan membantu guru melaksanakan kegiatan pembelajaran yang variatif dan tidak monoton sehingga peserta didik termotivasi mengikuti kegiatan pembelajaran.

Buku Guru Aktif Berolahraga-Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas IV ini memuat cara mengoperasionalkan buku siswa. Tahap-tahap pembelajaran yang disajikan buku ini selaras dengan buku siswa untuk memenuhi tuntutan *higher order thinking skills* (HOTS) dan menyisipkan nilai penguatan pendidikan karakter (PPK). Guru dapat menerapkan metode pembelajaran variatif sesuai panduan pada buku ini. Melalui panduan buku ini, guru dapat menerapkan pembelajaran saintifik sebagaimana diamanatkan dalam Kurikulum 2013. Guru akan mampu menciptakan situasi pembelajaran yang menarik bagi peserta didik dan jauh dari kesan membosankan.

Kami menyadari buku ini tidak lepas dari kekurangan. Oleh karena itu, kami sangat terbuka terhadap kritik, saran, dan masukan untuk perbaikan dan penyempurnaan buku ini. Atas kontribusi tersebut, kami mengucapkan terima kasih. Semoga buku ini dapat menjadi panduan bagi guru dalam pelaksanaan kegiatan pembelajaran.

Jakarta, Februari 2019

Penyusun

Panduan Penggunaan Buku

Mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) sangat strategis untuk menciptakan generasi penerus bangsa yang berwawasan luas. Agar pembelajaran PJOK lebih bermakna, diperlukan strategi pembelajaran yang tepat. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas IV* ini dapat digunakan guru dalam proses pembelajaran. Buku ini terdiri atas dua bagian, yaitu petunjuk umum dan petunjuk khusus.

Petunjuk umum memuat informasi kegiatan pembelajaran secara umum. Petunjuk umum memuat maksud, tujuan, ruang lingkup, struktur Kompetensi Inti, Kompetensi Dasar, dan Indikator Capaian Kompetensi pelajaran PJOK, strategi dan model umum pembelajaran PJOK, penilaian dalam pembelajaran, alokasi waktu, serta informasi penting lainnya yang diperlukan guru untuk mempersiapkan kegiatan pembelajaran.

Petunjuk khusus memuat kegiatan operasional buku siswa yang dapat diterapkan guru dalam kegiatan pembelajaran. Petunjuk khusus ini bersifat minimal. Guru dapat mengembangkan sendiri sesuai kondisi dan lingkungan sekolah. Petunjuk khusus memuat beberapa rubrik seperti berikut.

Pendahuluan

Pendahuluan menjelaskan mengenai 1. Pemetaan Kompetensi Inti, Kompetensi Dasar, dan Indikator Capaian Kompetensi; 2. Tujuan Pembelajaran; 3. Model Pembelajaran; dan 4. Media, Alat, dan Sumber Pembelajaran.

Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan pembelajaran berisi langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk menyampaikan materi pada tiap-tiap pertemuan.

Penilaian/Evaluasi

Penilaian/Evaluasi berisi contoh 1. Format Penilaian Sikap Spiritual dan Sikap Sosial dan 2. Format Penilaian Keterampilan.

Pengayaan

Materi pengayaan berisi tambahan informasi bagi guru. Dengan rubrik ini guru memiliki bekal untuk memperdalam materi pada topik tertentu. Pembelajaran pengayaan juga dapat berupa unjuk keterampilan.

Remedial

Remedial berisi soal-soal uraian atau unjuk keterampilan yang diberikan kepada peserta didik yang masih kurang mampu menguasai materi. Bentuk soal remedial berupa uraian.

Interaksi Guru dan Orang Tua

Interaksi guru dan orang tua menunjukkan keterlibatan orang tua dalam kegiatan pembelajaran. Melalui rubrik ini, orang tua turut memantau, memberi dukungan, atau menunjukkan peran dalam kegiatan pembelajaran yang dilakukan peserta didik.

Glosarium

Rubrik ini berisi daftar istilah penting yang terdapat dalam buku teks. Istilah yang ditulis disertai arti atau penjelasan singkat. Penulisan glosarium dilakukan secara alfabetis.

Daftar Pustaka

Rubrik ini berisi daftar buku dan referensi lainnya sebagai bahan rujukan atau bacaan dalam menyusun materi. Buku rujukan yang digunakan edisi terbaru. Penulisan disesuaikan dengan kaidah penulisan daftar pustaka. Daftar pustaka ditulis secara alfabetis.

Indeks

Rubrik ini berisi daftar kata dan istilah penting. Daftar indeks disusun secara alfabetis. Setiap kata dilengkapi keterangan nomor halaman dari setiap kata, nama tokoh, tempat, lembaga, dan istilah-istilah penting lainnya.

Lampiran

Rubrik ini berisi informasi atau bahan pendukung seperti data organisasi olahraga dan kesehatan. Rubrik ini juga memuat instrumen tes antropometri, tes kebugaran, tes keterampilan, dan tes kesehatan.

Informasi Pelaku Penerbitan

Rubrik profil memuat profil/biodata pelaku penerbitan buku (penulis, penelaah, editor, dan ilustrator). Bagian ini disajikan dalam buku sesuai Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI Nomor 8 Tahun 2016 tentang Buku yang Digunakan oleh Satuan Pendidikan.

Daftar Isi

Kata Pengantar	iii
Panduan Penggunaan Buku	iv
Daftar Isi.....	vii
Daftar Tabel.....	xv
Petunjuk Umum	1
A. Pendahuluan	2
1. Gambaran Umum Buku Guru	2
2. Latar Belakang Penyusunan Buku Guru	3
3. Cara Menggunakan Buku Guru	4
4. Pembelajaran Mengikutsertakan Keluarga.....	4
5. Rumusan Kompetensi Inti, Kompetensi Dasar, dan Indikator Capaian Kompetensi	5
B. Cakupan dan Lingkup PJOK SD/MI	7
C. Tujuan Pembelajaran PJOK SD/MI	8
D. Model Pembelajaran PJOK SD/MI	9
1. <i>Discovery Learning</i>	9
2. Pembelajaran Berbasis Proyek	10
3. <i>Student Team Achievement Division</i>	10
4. Pembelajaran Berbasis Masalah.....	11
5. <i>Information Search</i>	12
6. <i>Reading Guide</i>	12
7. <i>Talking Stick</i>	13
8. <i>Teaching Games Tournament</i>	13
9. <i>Teaching Games for Understanding</i>	13
10. <i>Inklusif</i>	13
11. <i>Whole, Part, dan Whole-Part-Whole</i>	14
12. Kontekstual (<i>Contextual Teaching and Learning</i>)	14
E. Proses/Kegiatan Pembelajaran PJOK SD/MI	14
1. Mengamati	15
2. Menanya	15
3. Mengumpulkan Informasi	15
4. Menalar/Mengasosiasi.....	15
5. Mengomunikasikan.....	16
F. Media Pembelajaran PJOK SD/MI	16
G. Ciri-Ciri Pendekatan Ilmiah (<i>Saintifik</i>)	17

H.	Sarana dan Prasarana dalam Pembelajaran PJOK SD/MI..	17
I.	Keamanan dan Keselamatan dalam Pembelajaran PJOK SD/MI	18
J.	Evaluasi Pembelajaran PJOK SD/MI	18
1.	Pengertian Penilaian	18
2.	Instrumen Penilaian Pembelajaran PJOK.....	19
K.	Langkah-Langkah Pembelajaran PJOK SD/MI	25
1.	Kegiatan Pendahuluan	25
2.	Kegiatan Inti	26
3.	Kegiatan Akhir	26
L.	Remedial dan Pengayaan	26
1.	Remedial.....	27
2.	Pengayaan	28

Petunjuk Khusus 29

Pelajaran I

Variasi Gerak Dasar Lokomotor, Nonlokomotor, dan Manipulatif dalam Permainan Bola Besar 30

A.	Pendahuluan	30
1.	Pemetaan Kompetensi Inti, Kompetensi Dasar, dan Indikator Capaian Kompetensi	31
2.	Tujuan Pembelajaran	32
3.	Model Pembelajaran	33
4.	Media, Alat, dan Sumber Pembelajaran	33
B.	Kegiatan Pembelajaran	34
1.	Pertemuan Pertama (2 JP).....	34
2.	Pertemuan Kedua (2 JP).....	39
3.	Pertemuan Ketiga (2 JP).....	43
4.	Pertemuan Keempat (2 JP)	47
C.	Penilaian/Evaluasi	52
1.	Format Penilaian Sikap Spiritual dan Sikap Sosial	52
2.	Format Penilaian Pengetahuan	52
3.	Format Penilaian Keterampilan	54
D.	Pengayaan	56
E.	Remedial	57
F.	Interaksi Guru dan Orang Tua.....	57

Pelajaran II

Variasi Gerak Dasar Lokomotor, Nonlokomotor, dan Manipulatif dalam Permainan Bola Kasti 58

A. Pendahuluan	58
1. Pemetaan Kompetensi Inti, Kompetensi Dasar, dan Indikator Capaian Kompetensi	59
2. Tujuan Pembelajaran	60
3. Model Pembelajaran	61
4. Media, Alat, dan Sumber Pembelajaran	61
B. Kegiatan Pembelajaran	61
1. Pertemuan Pertama (2 JP).....	62
2. Pertemuan Kedua (2 JP).....	66
3. Pertemuan Ketiga (2 JP).....	69
4. Pertemuan Keempat (2 JP)	72
C. Penilaian/Evaluasi	76
1. Penilaian Sikap Spiritual dan Sikap Sosial	76
2. Format Penilaian Pengetahuan	76
3. Format Penilaian Keterampilan	77
D. Pengayaan	78
E. Remedial	80
F. Interaksi Guru dan Orang Tua.....	80

Pelajaran III

Variasi Gerak Dasar Jalan, Lari, Lompat, dan Lempar 81

A. Pendahuluan	81
1. Pemetaan Kompetensi Inti, Kompetensi Dasar, dan Indikator Capaian Kompetensi	82
2. Tujuan Pembelajaran	83
3. Model Pembelajaran	83
4. Media, Alat, dan Sumber Pembelajaran	83
B. Kegiatan Pembelajaran	84
1. Pertemuan Pertama (2 JP)	84
2. Pertemuan Kedua (2 JP).....	88
3. Pertemuan Ketiga (2 JP).....	91
4. Pertemuan Keempat (2 JP)	94
C. Penilaian/Evaluasi	98
1. Penilaian Sikap Spiritual dan Sikap Sosial	98
2. Format Penilaian Pengetahuan	98
3. Format Penilaian Keterampilan	100

D. Pengayaan	101
E. Remedial	102
F. Interaksi Guru dan Orang Tua.....	102

Pelajaran IV

Gerak Dasar Lokomotor dan Nonlokomotor dalam

Bela Diri Pencak Silat 103

A. Pendahuluan	103
1. Pemetaan Kompetensi Inti, Kompetensi Dasar, dan Indikator Capaian Kompetensi	104
2. Tujuan Pembelajaran	104
3. Model Pembelajaran	105
4. Media, Alat, dan Sumber Pembelajaran	105
B. Kegiatan Pembelajaran	106
1. Pertemuan Pertama (2 JP)	106
2. Pertemuan Kedua (2 JP).....	109
3. Pertemuan Ketiga (2 JP).....	112
4. Pertemuan Keempat (2 JP)	115
C. Penilaian/Evaluasi	119
1. Penilaian Sikap Spiritual dan Sikap Sosial	119
2. Format Penilaian Pengetahuan	119
3. Format Penilaian Keterampilan	120
D. Pengayaan	122
E. Remedial	123
F. Interaksi Guru dan Orang Tua.....	123

Pelajaran V

Aktivitas Kebugaran Jasmani 124

A. Pendahuluan	124
1. Pemetaan Kompetensi Inti, Kompetensi Dasar, dan Indikator Capaian Kompetensi	125
2. Tujuan Pembelajaran	126
3. Model Pembelajaran	126
4. Media, Alat, dan Sumber Pembelajaran	126
B. Kegiatan Pembelajaran	127
1. Pertemuan Pertama (2 JP)	127
2. Pertemuan Kedua (2 JP).....	131

3. Pertemuan Ketiga (2 JP).....	135
4. Pertemuan Keempat (2 JP)	139
C. Penilaian/Evaluasi	142
1. Penilaian Sikap Spiritual dan Sikap Sosial	142
2. Format Penilaian Pengetahuan	142
3. Format Penilaian Keterampilan	144
D. Pengayaan	147
E. Remedial	148
F. Interaksi Guru dan Orang Tua.....	148

Pelajaran VI

Variasi dan Kombinasi Berbagai Pola Gerak

Dominan dalam Gerakan Senam Lantai 149

A. Pendahuluan	149
1. Pemetaan Kompetensi Inti, Kompetensi Dasar, dan Indikator Capaian Kompetensi	150
2. Tujuan Pembelajaran	151
3. Model Pembelajaran	151
4. Media, Alat, dan Sumber Pembelajaran	152
B. Kegiatan Pembelajaran	152
1. Pertemuan Pertama (2 JP)	153
2. Pertemuan Kedua (2 JP).....	156
3. Pertemuan Ketiga (2 JP).....	159
C. Penilaian/Evaluasi	163
1. Penilaian Sikap Spiritual dan Sikap Sosial	163
2. Format Penilaian Pengetahuan	163
3. Format Penilaian Keterampilan	165
D. Pengayaan	167
E. Remedial	168
F. Interaksi Guru dan Orang Tua.....	168

Pelajaran VII

Variasi Langkah dan Ayunan Lengan pada Aktivitas

Gerak Berirama 169

A. Pendahuluan	169
1. Pemetaan Kompetensi Inti, Kompetensi Dasar, dan Indikator Capaian Kompetensi	170
2. Tujuan Pembelajaran	170

3. Model Pembelajaran	171
4. Media, Alat, dan Sumber Pembelajaran	171
B. Kegiatan Pembelajaran	172
1. Pertemuan Pertama (2 JP)	172
2. Pertemuan Kedua (2 JP).....	175
3. Pertemuan Ketiga (2 JP).....	179
C. Penilaian/Evaluasi	182
1. Penilaian Sikap Spiritual dan Sikap Sosial	182
2. Format Penilaian Pengetahuan	182
3. Format Penilaian Keterampilan	184
D. Pengayaan	186
E. Remedial	187
F. Interaksi Guru dan Orang Tua.....	187

Pelajaran VIII

Renang Gaya Bebas 188

A. Pendahuluan	188
1. Pemetaan Kompetensi Inti, Kompetensi Dasar, dan Indikator Capaian Kompetensi	189
2. Tujuan Pembelajaran	190
3. Model Pembelajaran	190
4. Media, Alat, dan Sumber Pembelajaran	190
B. Kegiatan Pembelajaran	191
1. Pertemuan Pertama (2 JP)	191
2. Pertemuan Kedua (2 JP).....	195
3. Pertemuan Ketiga (2 JP).....	197
C. Penilaian/Evaluasi	201
1. Penilaian Sikap Spiritual dan Sikap Sosial	201
2. Format Penilaian Pengetahuan	201
3. Format Penilaian Keterampilan	203
D. Pengayaan	205
E. Remedial	206
F. Interaksi Guru dan Orang Tua.....	206

Pelajaran IX

Jenis-Jenis Cedera dan Cara Penanggulangannya 207

A. Pendahuluan	207
1. Pemetaan Kompetensi Inti, Kompetensi Dasar, dan Indikator Capaian Kompetensi	208
2. Tujuan Pembelajaran	208
3. Model Pembelajaran	209
4. Media, Alat, dan Sumber Pembelajaran	209
B. Kegiatan Pembelajaran	210
1. Pertemuan Pertama (2 JP)	210
2. Pertemuan Kedua (2 JP).....	213
3. Pertemuan Ketiga (2 JP).....	216
C. Penilaian/Evaluasi	220
1. Penilaian Sikap Spiritual dan Sikap Sosial	220
2. Format Penilaian Pengetahuan	220
3. Format Penilaian Keterampilan	221
D. Pengayaan	222
E. Remedial	223
F. Interaksi Guru dan Orang Tua.....	223

Pelajaran X

Perilaku Terpuji dalam Pergaulan Sehari-hari 224

A. Pendahuluan	224
1. Pemetaan Kompetensi Inti, Kompetensi Dasar, dan Indikator Capaian Kompetensi	225
2. Tujuan Pembelajaran	226
3. Model Pembelajaran	226
4. Media, Alat, dan Sumber Pembelajaran	226
B. Kegiatan Pembelajaran	227
1. Pertemuan Pertama (2 JP).....	227
2. Pertemuan Kedua (2 JP).....	230
C. Penilaian/Evaluasi	234
1. Penilaian Sikap Spiritual dan Sikap Sosial	234
2. Format Penilaian Pengetahuan	234
3. Format Penilaian Keterampilan	235
D. Pengayaan	237
E. Remedial	238
F. Interaksi Guru dan Orang Tua.....	238

Kunci Jawaban Penilaian Akhir Semester	239
Kunci Jawaban Penilaian Akhir Semester 1	239
Kunci Jawaban Penilaian Akhir Semester 2	241
Glosarium	244
Daftar Pustaka	246
Indeks	250
Lampiran	252
Profil Penulis	258
Profil Penelaah	259
Profil Editor	263
Profil Ilustrator	264

Daftar Tabel

Petunjuk Umum

Tabel 1	Kompetensi Inti PJOK	6
Tabel 2	Contoh Format Jurnal Penilaian Sikap Spritual	20
Tabel 3	Contoh Instrumen Penilaian Diri	20
Tabel 4	Contoh Instrumen Penilaian Antarpeserta Didik.....	21

Petunjuk Khusus

Tabel 1.1	Kompetensi Inti, Kompetensi Dasar, dan Indikator Capaian Kompetensi.....	31
Tabel 2.1	Kompetensi Inti, Kompetensi Dasar, dan Indikator Capaian Kompetensi.....	59
Tabel 3.1	Kompetensi Inti, Kompetensi Dasar, dan Indikator Capaian Kompetensi.....	82
Tabel 4.1	Kompetensi Inti, Kompetensi Dasar, dan Indikator Capaian Kompetensi.....	104
Tabel 5.1	Kompetensi Inti, Kompetensi Dasar, dan Indikator Capaian Kompetensi.....	125
Tabel 6.1	Kompetensi Inti, Kompetensi Dasar, dan Indikator Capaian Kompetensi.....	150
Tabel 7.1	Kompetensi Inti, Kompetensi Dasar, dan Indikator Capaian Kompetensi.....	170
Tabel 8.1	Kompetensi Inti, Kompetensi Dasar, dan Indikator Capaian Kompetensi.....	189
Tabel 9.1	Kompetensi Inti, Kompetensi Dasar, dan Indikator Capaian Kompetensi.....	208
Tabel 10.1	Kompetensi Inti, Kompetensi Dasar, dan Indikator Capaian Kompetensi.....	225



Petunjuk Umum



A. Pendahuluan

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari program pendidikan nasional untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih. Pengembangan aspek-aspek tersebut dilakukan melalui pembekalan pengalaman belajar menggunakan aktivitas jasmani terpilih serta dilakukan secara sistematis dilandasi nilai-nilai keimanan dan ketakwaan.

Pembekalan pengalaman belajar dilakukan dengan menjadikan peserta didik sebagai subjek pembelajaran. Proses dan hasil pembelajaran diukur melalui penilaian kinerja untuk mengetahui ketercapaian kompetensi. Kompetensi PJOK dikembangkan berdasarkan sikap, pengetahuan, dan keterampilan peserta didik. Pengembangan kompetensi ranah fisik dan motorik didasarkan prinsip pertumbuhan serta perkembangan fisik dan gerak.

Pembelajaran ranah fisik dan gerak dibedakan sesuai jenjang pendidikan. Pada jenjang pendidikan SD/MI kelas rendah (kelas 1–3) diarahkan mencapai penyempurnaan dan pemantapan pola gerak dasar, pengembangan kebugaran jasmani, serta pola hidup sehat. Pencapaian kompetensi dilakukan melalui permainan sederhana dan tradisional, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, aktivitas air, dan materi kesehatan. Pada kelas tinggi (4–6) diarahkan untuk pengembangan gerak dasar menuju kesiapan gerak spesifik, pengembangan kebugaran jasmani, serta gaya hidup sehat melalui permainan bola besar, permainan bola kecil, atletik, bela diri, senam, gerak berirama, aktivitas air, dan materi kesehatan.

1. Gambaran Umum Buku Guru

Buku Guru Aktif Berolahraga: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas IV SD/MI ini sebagai panduan guru dalam menggunakan *buku siswa Aktif Berolahraga: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas IV SD/MI*. Buku Guru ini memudahkan guru menyampaikan materi, melakukan penilaian, menyajikan remedial, pengayaan, serta berinteraksi dengan orang tua. Guru dapat mengelola kegiatan pembelajaran yang variatif dan menyenangkan.

Buku ini disusun berdasarkan pada kompetensi mata pelajaran untuk membantu guru memfasilitasi peserta didik untuk belajar aktif, efisien, dan efektif sehingga mencapai kompetensi tertentu.

2. Latar Belakang Penyusunan Buku Guru

Pemberlakuan Kurikulum 2013 untuk mewujudkan generasi cerdas dan berakhlak mulia dalam memperluas wawasan, menguasai teknologi, memiliki rasa cinta tanah air, serta memiliki sikap pantang menyerah. Dengan Kurikulum 2013, pemerintah mempersiapkan generasi penerus yang mampu menyelesaikan permasalahan dan menjawab tantangan pada masa depan. Generasi ini juga diharapkan mampu menyelesaikan masalah berkategori *higher order thinking skills* (HOTS). Pada pembelajaran PJOK, peserta didik diarahkan menguasai keterampilan abad XXI, meliputi *communication, collaborative, critical thinking and problem solving*, serta *creativity and innovation*.

Mengingat beratnya tantangan guru PJOK, implementasi Kurikulum 2013 dikembangkan dengan pola pembelajaran berikut.

- a. Pembelajaran berpusat pada peserta didik.
- b. Pembelajaran bersifat interaktif.
- c. Pembelajaran secara berjejaring.
- d. Pembelajaran bersifat aktif-mencari.
- e. Pembelajaran berbasis kelompok.
- f. Pembelajaran berbasis alat multimedia.
- g. Pembelajaran untuk pengembangan potensi peserta didik.
- h. Pembelajaran ilmu pengetahuan jamak (multidisiplin).
- i. Pembelajaran menjadi bersifat kritis.

Pada pemberlakuan Kurikulum 2013, guru sebagai ujung tombak yang menentukan tercapainya tujuan pendidikan nasional. Guru juga bersentuhan langsung dalam kegiatan pembelajaran sebagai dinamisator, motivator, dan fasilitator. Oleh karena itu, guru dituntut memiliki wawasan serta kemampuan mengelola kegiatan pembelajaran. Buku Guru inilah yang membantu guru memenuhi tuntutan Kurikulum 2013 dalam mencapai tujuan pendidikan nasional.

3. Cara Menggunakan Buku Guru

Buku Guru PJOK Kelas IV ini terdiri atas dua bagian. Bagian pertama berisi petunjuk umum pembelajaran PJOK. Petunjuk umum mencakup beberapa bagian, yaitu gambaran umum buku guru PJOK; latar belakang penyusunan buku guru; cara menggunakan buku guru; pembelajaran mengikutsertakan keluarga; rumusan kompetensi inti, kompetensi dasar, dan indikator capaian kompetensi; cakupan dan lingkup PJOK SD/MI; tujuan pembelajaran mata pelajaran PJOK; strategi pembelajaran dan model pembelajaran; media pembelajaran; ciri-ciri pendekatan ilmiah (saintifik); sarana dan prasarana dalam pembelajaran PJOK; keamanan dan keselamatan dalam pembelajaran; evaluasi pembelajaran; langkah-langkah pembelajaran PJOK; serta remedial dan pengayaan.

Bagian kedua buku ini menjabarkan petunjuk teknis pembelajaran setiap pelajaran. Pembahasan pelajaran disajikan untuk setiap rencana tatap muka pertemuan bergantung pada bobot jam pelajaran. Sebelum melakukan pembelajaran, guru diharapkan memahami kompetensi inti, kompetensi dasar, indikator capaian kompetensi, serta metode dan media pembelajaran pada setiap pelajaran.

Pada setiap pertemuan, disajikan variasi model pembelajaran yang dapat menjadi acuan guru dalam pembelajaran. Pada setiap pertemuan, disajikan pembahasan kegiatan atau tugas, pengayaan, remedial, serta pedoman penilaian. Dengan demikian, diharapkan pembelajaran lebih terarah, variatif, dan menyenangkan.

4. Pembelajaran Mengikutsertakan Keluarga

Pada pendidikan formal, guru bertanggung jawab terhadap pendidikan anak. Dalam konteks tersebut, guru sebagai “orang tua” bagi peserta didik. Orang tua bertanggung jawab atas pendidikan anaknya dalam pendidikan informal. Guru dan orang tua merupakan kesatuan yang berperan penting bagi perkembangan anak. Oleh karena itu, guru dan orang tua perlu mengintegrasikan nilai-nilai penguatan pendidikan karakter (PPK) berbasis masyarakat.

Guru dan orang tua dapat berkolaborasi menghasilkan generasi cerdas berkarakter. Oleh karena itu, guru perlu menerapkan kode etik berikut.

- a. Membina hubungan kerja sama yang efektif dengan orang tua peserta didik dalam melaksanakan proses pendidikan.
- b. Memberikan informasi kepada orang tua/wali secara jujur dan objektif mengenai perkembangan peserta didik.
- c. Merahasiakan informasi setiap peserta didik kepada orang lain yang bukan orang tua/walinya.
- d. Memotivasi orang tua/wali peserta didik untuk beradaptasi dan berpartisipasi dalam memajukan dan meningkatkan kualitas pendidikan.
- e. Menjalin komunikasi yang baik dengan orang tua/wali peserta didik mengenai kondisi dan kemajuan peserta didik dalam proses pendidikan.
- f. Menjunjung tinggi hak orang tua/wali peserta didik untuk berkonsultasi dengan guru terkait kemajuan dan cita-cita anak.

5. Rumusan Kompetensi Inti, Kompetensi Dasar, dan Indikator Capaian Kompetensi

Rumusan kompetensi inti, kompetensi dasar, dan indikator capaian kompetensi pada mata pelajaran PJOK kelas IV sebagai berikut.

a. Kompetensi Inti

Secara umum tujuan Kurikulum 2013 mencakup empat kompetensi, yaitu kompetensi sikap spiritual (Kompetensi Inti 1), sikap sosial (Kompetensi Inti 2), pengetahuan (Kompetensi Inti 3), dan keterampilan (Kompetensi Inti 4). Kompetensi tersebut dapat dicapai melalui proses pembelajaran intrakurikuler, kokurikuler, dan/atau ekstrakurikuler. Kompetensi inti merujuk pada kualitas peserta didik setelah menyelesaikan pendidikan pada satuan pendidikan tertentu.

Rumusan kompetensi sikap spiritual (Kompetensi Inti 1), yaitu "Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya". Adapun rumusan kompetensi sikap sosial (Kompetensi Inti 2), yaitu "Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangga". Kedua kompetensi tersebut dicapai melalui pembelajaran tidak langsung (*indirect learning*) yaitu

keteladanan, pembiasaan, dan budaya sekolah. Pembelajaran tidak langsung terjadi selama proses pembelajaran, tetapi tidak dirancang dalam kegiatan khusus.

Penumbuhan dan pengembangan kompetensi sikap dilakukan selama kegiatan pembelajaran. Hasil pengembangan kompetensi sikap sebagai pertimbangan guru dalam mengembangkan karakter peserta didik lebih lanjut.

Kompetensi pengetahuan dan keterampilan PJOK SD/MI dapat dirumuskan seperti tabel berikut.

Tabel 1 Kompetensi Inti PJOK

Kompetensi Inti 3 (Pengetahuan)	Kompetensi Inti 4 (Keterampilan)
3. Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah dan tempat bermain.	4. Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistematis dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

b. Kompetensi Dasar

Kompetensi dasar merupakan kompetensi mata pelajaran untuk setiap kelas yang diturunkan dari kompetensi inti. Kompetensi dasar dirancang agar peserta didik mencapai kompetensi inti melalui kegiatan pembelajaran. Kompetensi dasar terdiri atas aspek pengetahuan dan keterampilan yang bersumber pada kompetensi inti (Kompetensi Inti 3 dan Kompetensi Inti 4). Kompetensi dasar dikembangkan dengan memperhatikan karakteristik peserta didik, kemampuan awal, serta ciri mata pelajaran sesuai kompetensi pengetahuan (Kompetensi Dasar 3) dan keterampilan (Kompetensi Dasar 4).

Kompetensi dasar pengetahuan dan keterampilan dalam mata pelajaran PJOK dijabarkan dari ruang lingkup pembelajaran. Pada buku guru ini, kompetensi dasar disajikan di bagian teknis kegiatan pembelajaran. Kompetensi dasar pengetahuan dan keterampilan diajarkan bersamaan dalam pembelajaran praktik. Ini terkait

alokasi waktu pembelajaran PJOK pada jenjang SD/MI, yaitu 4 jam pembelajaran (@35 menit) per minggu.

c. Indikator Capaian Kompetensi

Penguasaan kompetensi dasar pada mata pelajaran PJOK kelas IV dicapai melalui proses pembelajaran dan pengembangan pengalaman belajar atas dasar indikator capaian kompetensi. Indikator capaian kompetensi dirumuskan dari setiap kompetensi dasar, terutama kompetensi dasar pada KD-3 dan KD-4. Guru dapat mengembangkan indikator capaian kompetensi pembelajaran sesuai kondisi sekolah tempat guru mengajar.

B. Cakupan dan Lingkup PJOK SD/MI

PJOK tidak hanya memuat materi aktivitas fisik untuk mengasah kompetensi keterampilan peserta didik atau meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan dan keterampilan berolahraga. PJOK juga tidak menuntut peserta didik menguasai cabang olahraga dan permainan tertentu. Melalui aktivitas fisik dalam PJOK, peserta didik diajak menikmati suasana gembira. Peserta didik pun dapat bereksplorasi dan menemukan sesuatu yang baru secara tidak langsung.

Pengembangan Kompetensi Dasar (KD) tidak dibatasi rumusan Kompetensi Inti (KI), tetapi disesuaikan karakteristik mata pelajaran, kompetensi, lingkup materi dan psiko-pedagogi. Ruang lingkup materi mata pelajaran PJOK kelas IV sebagai berikut.

1. Gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif.
2. Aktivitas permainan bola besar dan bola kecil.
3. Aktivitas atletik.
4. Aktivitas bela diri.
5. Aktivitas pengembangan kebugaran jasmani.
6. Aktivitas senam.
7. Aktivitas gerak berirama.
8. Aktivitas air dan keselamatan diri.
9. Kesehatan.

Berdasarkan jumlah kompetensi dasar terutama terkait penjabaran KI 3, buku PJOK kelas VI disusun menjadi sepuluh pelajaran berikut.

Pelajaran I	: Variasi Gerak Dasar dalam Permainan Bola Besar
Pelajaran II	: Variasi Gerak Dasar dalam Permainan Bola Kecil
Pelajaran III	: Variasi Gerak Dasar Jalan, Lari, Lompat, dan Lempar
Pelajaran IV	: Gerak Dasar Bela Diri (Pencak Silat)
Pelajaran V	: Aktivitas Kebugaran Jasmani
Pelajaran VI	: Variasi dan Kombinasi Pola Gerak Dominan dalam Aktivitas Senam Lantai
Pelajaran VII	: Aktivitas Gerak berirama
Pelajaran VIII	: Renang Gaya Bebas
Pelajaran IX	: Jenis-Jenis Cedera dan Cara Menanganinya
Pelajaran X	: Perilaku Terpuji dalam Pergaulan Sehari-hari

C. Tujuan Pembelajaran PJOK SD/MI

Sesuai Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 22 Tahun 2016 tentang Standar Proses, tujuan pembelajaran dirumuskan berdasarkan kompetensi dasar (KD). Tujuan pembelajaran hendaknya mencakup aspek sikap, pengetahuan, dan keterampilan.

Secara umum, tujuan pembelajaran PJOK di jenjang sekolah dasar adalah memicu pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, emosional, dan sosial yang selaras dalam upaya membentuk dan mengembangkan gerak dasar, menanamkan nilai, sikap, dan membiasakan hidup sehat. Secara khusus, tujuan PJOK pada kelas IV sebagai berikut.

1. Mendorong perkembangan dan aktivitas sistem peredaran darah, pencernaan, pernapasan, dan saraf.
2. Mendorong pertumbuhan jasmani, misalnya pertumbuhan tinggi badan dan berat badan.
3. Menanamkan nilai-nilai disiplin, kerja sama, sportivitas, jujur, tanggung jawab, peduli sosial, dan tenggang rasa (nilai penguatan pendidikan karakter).
4. Meningkatkan keterampilan dalam melakukan aktivitas jasmani dan memiliki sikap positif terkait pentingnya aktivitas jasmani.
5. Meningkatkan kebugaran jasmani.
6. Meningkatkan pengetahuan pendidikan jasmani.
7. Mengembangkan kegemaran untuk melakukan aktivitas jasmani.

D. Model Pembelajaran PJOK SD/MI

Pembelajaran PJOK dipengaruhi kemampuan fisik peserta didik. Dalam pembelajaran PJOK, guru hendaknya peka terhadap gaya belajar peserta didik. Tujuannya agar dapat menerapkan model pembelajaran secara tepat dan efektif. Guru dapat menyiapkan pembelajaran yang mendorong peserta didik terlibat aktif melalui kegiatan mengamati, menanya, menjelaskan, berpendapat, mengajukan hipotesis, mengumpulkan data, dan kegiatan mental lain.

Model pembelajaran diartikan sebagai rangkaian penyajian materi meliputi aspek dan fasilitas (media) pembelajaran yang digunakan dalam kegiatan pembelajaran. Model pembelajaran yang dapat diterapkan pada mata pelajaran PJOK sebagai berikut.

1. *Discovery Learning*

Pembelajaran penyingkapan (*discovery learning*) diartikan sebagai proses pembelajaran yang terjadi jika pembelajaran tidak disajikan dengan pelajaran dalam bentuk akhirnya. Akan tetapi, peserta didik mampu mengorganisasi sendiri hasil belajarnya. Dalam penerapan pembelajaran ini, guru berperan sebagai pembimbing dengan memberikan kesempatan peserta didik untuk aktif belajar. Guru harus dapat membimbing dan mengarahkan kegiatan pembelajaran peserta didik sesuai tujuan yang akan dicapai (Muhammad Afandi. 2013: 98).

Dalam menerapkan *discovery learning*, beberapa tahap yang harus diperhatikan sebagai berikut.

1. Tahap stimulasi yang menumbuhkan rasa ingin tahu peserta didik.
2. Mengidentifikasi masalah yang relevan dengan materi dan dirumuskan dalam hipotesis.
3. Mengumpulkan informasi yang relevan untuk membuktikan hipotesis.
4. Mengolah informasi atau data sehingga memperoleh pengetahuan baru.
5. Melakukan pemeriksaan untuk membuktikan kebenaran hipotesis.

6. Menarik kesimpulan dengan memperhatikan hasil verifikasi atau pemeriksaan.

2. Pembelajaran Berbasis Proyek

Pembelajaran berbasis proyek (*project based learning* (PjBL) adalah model pembelajaran menggunakan proyek atau kegiatan sebagai media pembelajaran. Dalam pembelajaran ini, peserta didik mengeksplorasi, menilai, menginterpretasi, menyintesis, dan mencari informasi untuk menghasilkan berbagai bentuk hasil belajar. Pembelajaran ini menggunakan masalah sebagai langkah awal dalam mengumpulkan dan mengintegrasikan pengetahuan baru berdasarkan pengalamannya dalam aktivitas nyata (Ridwan Abdullah Sani, 2014: 171).

Tahap pembelajaran berbasis proyek mencakup persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Tahap persiapan, mencakup kegiatan menemukan tema/topik proyek, merancang langkah penyelesaian proyek, dan menyusun jadwal proyek. Tahap pelaksanaan, mencakup kegiatan proses menyelesaikan proyek yang difasilitasi dan dimonitoring oleh guru, serta menyusun laporan dan presentasi/publikasi hasil proyek. Tahap evaluasi, mencakup kegiatan evaluasi proses dan hasil kegiatan proyek.

3. Student Team Achievement Division

Model student team achievement division (STAD) menekankan kerja sama tiap-tiap anggota kelompok menyetarakan tingkat pemahaman materi. Anggota kelompok yang lebih mampu memahami materi diminta membantu anggota lain. Pembelajaran dengan STAD biasanya untuk menguatkan pemahaman materi peserta didik.

Tahapan STAD ditempuh melalui langkah-langkah berikut.

- 1) Guru menyampaikan materi pembelajaran berdasarkan kompetensi dasar yang akan dicapai.
- 2) Guru memberikan tes kepada setiap peserta didik secara individu. Pemberian tes dimaksudkan untuk memperoleh skor awal.
- 3) Guru membagi kelas menjadi beberapa kelompok. Setiap kelompok terdiri atas 4–5 orang dengan latar belakang pengetahuan, etnik, ras, dan agama berbeda.

- 4) Setiap kelompok mendiskusikan suatu masalah atau materi tertentu. Setelah selesai berdiskusi, tiap-tiap anggota kelompok harus memahami materi dan saling mengoreksi. Selanjutnya, setiap anggota kelompok menguatkan pemahaman teman kelompoknya.
- 5) Guru memfasilitasi peserta didik membuat rangkuman. Guru mengarahkan dan memberikan penguatan terkait materi pembelajaran.
- 6) Guru membubarkan kelompok. Selanjutnya, guru memberikan kuis terkait materi yang telah didiskusikan. Nilai kelompok STAD ditentukan oleh skor yang diperoleh tiap-tiap anggota kelompok.

4. Pembelajaran Berbasis Masalah

Pembelajaran berbasis masalah atau *Problem Based Learning* (PBL) adalah model pembelajaran yang dimulai dengan menyelesaikan suatu masalah sehingga peserta didik memiliki keterampilan memecahkan masalah. Adapun masalah dalam PBL merupakan masalah nyata yang dihadapi peserta didik dalam kehidupan sehari-hari. Model pembelajaran ini melibatkan peserta didik dalam proses pembelajaran aktif, kolaboratif, dan berpusat kepada peserta didik.

PBL memiliki karakteristik sebagai berikut: (1) belajar dimulai dengan satu masalah, (2) memastikan masalah tersebut berhubungan dengan dunia nyata peserta didik, (3) mengorganisasikan pelajaran seputar masalah, bukan seputar disiplin ilmu, (4) memberikan tanggung jawab yang besar kepada peserta didik dalam membentuk dan menjalankan secara langsung proses belajarnya sendiri, (5) menggunakan kelompok kecil, dan (6) menuntut peserta didik untuk mendemonstrasikan materi yang telah dipelajari dalam bentuk produk atau kinerja.

Pembelajaran dengan strategi PBL dimulai dari adanya masalah yang dimunculkan peserta didik atau guru. Peserta didik menentukan sendiri masalah yang akan dipecahkan. Dengan demikian, peserta didik terdorong berperan aktif dalam pembelajaran. Peserta didik mengeksplorasi pengetahuan tentang apa yang telah diketahui dan apa yang perlu diketahui untuk memecahkan masalah.

Model PBL dimulai dengan memberikan tugas kelompok berupa penyajian hasil karya. Dengan tugas kelompok, peserta didik

berusaha menemukan masalah, mencari informasi terkait masalah, dan menyelesaikan masalah. Misalnya, seorang peserta didik akan melakukan suatu gerak dalam olahraga. Peserta didik mencari informasi terkait gerakan yang akan dilakukan untuk mempermudah memahami cara pelaksanaan gerakan. Kemudian, peserta didik menentukan cara yang paling mudah untuk melakukan gerakan tersebut. Kegiatan yang dilakukan peserta didik telah menunjukkan penyelesaian suatu masalah yang dihadapi oleh seorang peserta didik. Adapun guru bertugas mendampingi peserta didik jika mengalami kesulitan dan mengevaluasi hasil tugas kelompok tersebut.

Jigsaw Learning merupakan model pembelajaran kooperatif yang dilakukan dengan cara membagi siswa menjadi beberapa kelompok. Setiap kelompok akan mendiskusikan materi yang telah diberikan oleh guru kepada peserta didik. Setelah berdiskusi, setiap kelompok akan mempresentasikan hasil diskusi kepada kelompok lain. Aktivitas ini dilakukan secara bergiliran dan disesuaikan dengan waktu dalam setiap pertemuan.

5. Information Search

Information search adalah model pembelajaran yang dilakukan dengan mengajak peserta didik mencari informasi secara mandiri terkait materi tertentu. Melalui model pembelajaran ini, rasa ingin tahu dari peserta didik akan ditumbuhkan. Guru memberikan topik untuk dibahas peserta didik. Selanjutnya, setiap peserta didik memberi tanggapan terkait topik yang diberikan. Guru juga memberikan klarifikasi atas jawaban peserta didik.

6. Reading Guide

Model *reading guide* merupakan model pembelajaran yang digunakan untuk mengajak siswa membaca suatu bacaan atau artikel. Melalui model ini, guru merangsang siswa untuk mencari kata kunci dari bacaan atau artikel tersebut. Guru juga dapat meminta pendapat terkait kata kunci dari bacaan kepada peserta didik.

7. Talking Stick

Talking stick merupakan model pembelajaran kooperatif yang dilakukan dengan bantuan tongkat. Guru dapat menggunakan tongkat sebagai alat bantu dalam pembelajaran. Tongkat diedarkan ke seluruh peserta didik diiringi musik atau nyanyian. Ketika musik dimatikan, peserta didik yang memegang tongkat wajib menjawab pertanyaan dari guru. Model pembelajaran ini bertujuan menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan dan membuat peserta didik aktif.

8. Teaching Games Tournament

Teaching games tournament merupakan model pembelajaran yang kooperatif dan dilakukan dalam model permainan atau perlombaan. Model pembelajaran ini melibatkan peserta didik dalam aktivitas tanpa ada perbedaan status. Dalam model pembelajaran ini, guru merancang suatu permainan yang mudah diterapkan dan dapat melibatkan seluruh peserta didik.

9. Teaching Games for Understanding

Teaching games for understanding merupakan model pembelajaran yang digunakan untuk menyelesaikan masalah melalui teknik bermain sambil belajar. Model ini memberi ruang bagi peserta didik untuk membuat keputusan dan menyelesaikan masalah melalui sebuah permainan.

10. Inklusif

Inklusif (cakupan). Pada pendekatan ini, peserta didik dengan berbagai tingkat keterampilan berpartisipasi dalam tugas yang sama dengan memilih tingkat kesulitan masing-masing. Contoh: praktik renang gaya dada, peserta didik yang mampu berenang dengan baik melakukan rangkaian renang gaya dada sejauh 6–8 meter, peserta didik yang kemampuannya sedang berenang sejauh 4–6 meter, sedangkan peserta didik yang belum memiliki kemampuan berenang akan berlatih gerakan lengan dan kaki.

11. *Whole, Part, dan Whole-Part-Whole*

Whole, part, dan whole-part-whole (keseluruhan, per bagian), yaitu pendekatan pembelajaran dengan memberikan keseluruhan atau bagian per bagian. Keterampilan gerak harus diajarkan secara keseluruhan agar peserta didik dapat memahami gerakan secara keseluruhan. Misalnya, ketika mengajarkan kombinasi gerak dasar jalan dan lompat, guru harus memberikan pembelajaran secara keseluruhan. Sementara itu, pembelajaran per bagian diberikan jika tingkat kesulitan tinggi. Materi yang diberikan secara per bagian tersebut digabungkan untuk dilakukan secara keseluruhan.

12. Kontekstual (*Contextual Teaching and Learning*)

Kontekstual (*contextual teaching and learning*) adalah pendekatan pembelajaran yang memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk memproses informasi baru atau pengetahuan. Melalui pembelajaran kontekstual, peserta didik dapat mengaitkan berbagai informasi dan pengetahuan dengan konteks dalam kehidupan sehari-hari.

E. Proses/Kegiatan Pembelajaran PJOK SD/MI

Pembelajaran PJOK di sekolah memiliki tujuan utama memantau peserta didik agar meningkatkan keterampilan gerak serta merasa senang dan mau berpartisipasi dalam berbagai aktivitas. Pembelajaran PJOK diharapkan mampu menjadi fondasi pengembangan keterampilan gerak, pemahaman kognitif, dan sikap positif terhadap aktivitas jasmani.

Proses pembelajaran dalam Kurikulum 2013 mengutamakan pengalaman personel yang berpusat pada peserta didik (*student centered active learning*). Peserta didik belajar melalui mengamati/observasi (menyimak, melihat, membaca, dan mendengar), menanya, menalar, mencoba, serta membentuk jejaring (pendekatan *saintifik*).

1. Mengamati

Kegiatan mengamati dilakukan dengan melihat, membaca buku atau teks, atau mendengar penjelasan guru. Kegiatan mengamati sangat bermanfaat untuk memenuhi rasa ingin tahu peserta didik. Melalui kegiatan ini, peserta didik dapat menemukan fakta ada hubungan antara objek yang dianalisis dan materi pembelajaran. Bentuk kegiatan ini dalam pembelajaran PJOK antara lain mengamati gambar, menonton video, dan mengamati gerakan yang diperagakan oleh guru.

2. Menanya

Guru diharapkan menginspirasi peserta didik untuk meningkatkan serta mengembangkan ranah sikap, keterampilan, dan pengetahuannya. Kegiatan menanya untuk meningkatkan kemampuan peserta didik. Melalui kegiatan bertanya, peserta didik diarahkan untuk peka lingkungan sehingga setiap ide pertanyaan berasal dari permasalahan lingkungan yang dialami dalam kehidupan sehari-hari. Variasi pertanyaan yang muncul akan membuka pemahaman dan pengetahuan baru bagi siswa sehingga mampu menerapkan dalam kehidupan sehari-hari.

3. Mengumpulkan Informasi

Kegiatan belajar pada tahap ini dilakukan dengan mengumpulkan informasi dari berbagai literatur untuk menjawab pertanyaan yang diajukan pada kegiatan menanya. Mengumpulkan informasi dalam pelajaran PJOK dilakukan untuk mengasah kreativitas dan kemandirian peserta didik. Peserta didik tidak selalu menggantungkan sumber informasi dari guru.

4. Menalar/Mengasosiasi

Istilah aktivitas menalar dalam konteks pembelajaran Kurikulum 2013 merujuk pada teori belajar asosiasi. Istilah asosiasi dalam pembelajaran merujuk pada kemampuan mengelompokkan beragam ide dan mengasosiasikan peristiwa kemudian memasukkannya menjadi penggalan memori. Sebagai contoh, setelah mengetahui materi gerak dasar pencak silat, peserta didik mampu membedakan sikap kuda-kuda dengan pola gerak langkah. Peserta didik dapat

menyimpulkan tujuan menguasai arah mata angin yang berperan penting saat melakukan sikap kuda-kuda dan pola gerak langkah.

5. Mengomunikasikan

Dalam kegiatan mengomunikasikan, peserta didik melakukan formulasi gagasan dan mengomunikasikan gagasan yang telah dibuat. Kegiatan mengomunikasikan mencakup penyampaian hasil diskusi, hasil pengamatan, dan hasil tugas peserta didik, baik dalam bentuk lisan maupun tulisan.

PJOK merupakan salah satu pelajaran yang menggunakan aktivitas fisik sebagai alat mencapai tujuan pendidikan. PJOK juga merupakan proses interaksi antara peserta didik dan lingkungan melalui aktivitas jasmani. Materi PJOK sebaiknya tidak hanya diberikan dalam bentuk teori dan disampaikan di dalam ruangan, tetapi juga disampaikan dalam bentuk praktik di luar ruangan. Dengan demikian, peserta didik dapat mengaplikasikan teori yang telah diperoleh dalam buku pelajaran.

F. Media Pembelajaran PJOK SD/MI

Media pembelajaran diartikan sebagai alat bantu dalam proses pembelajaran. Media pembelajaran mencakup segala sesuatu yang dapat digunakan untuk merangsang pikiran, perasaan, perhatian, kemampuan, dan keterampilan peserta didik sehingga mendorong terjadinya proses pembelajaran.

Aktivitas pembelajaran PJOK menggunakan media pembelajaran yang sesuai. Jika sekolah tidak memiliki dan menyediakan media pembelajaran, diperlukan kreativitas guru untuk membuat modifikasi media pembelajaran PJOK. Guru harus menyesuaikan materi pembelajaran agar kompetensi yang diharapkan tercapai.

Beberapa media yang dapat digunakan dalam pembelajaran PJOK adalah sebagai berikut.

1. Gambar atau poster pembelajaran.
2. Informasi/artikel pembelajaran.
3. *Power point*.
4. Audio.
5. Video.

Media pembelajaran hendaknya disesuaikan dengan kondisi geografis, ketersediaan sarana dan prasarana di sekolah, dan kondisi lingkungan sekolah.

G. Ciri-Ciri Pendekatan Ilmiah (*Saintifik*)

Pendekatan ilmiah atau *saintifik* adalah pola pendekatan pembelajaran yang bertujuan membangun informasi belajar dari peserta didik, oleh peserta didik, dan untuk peserta didik. Prinsip pendekatan ilmiah, yaitu cara peserta didik belajar, mengenal, mengolah, memiliki, dan mengomunikasikan hasil belajar.

Apa sajakah ciri-ciri pendekatan ilmiah? Adapun ciri-ciri pendekatan ilmiah sebagai berikut.

1. Berorientasi pada peserta didik.
2. Mengembangkan potensi peserta didik.
3. Meningkatkan motivasi belajar peserta didik.
4. Mengembangkan sikap dan karakter peserta didik.
5. Meningkatkan kemampuan mengomunikasikan hasil belajar.

H. Sarana dan Prasarana dalam Pembelajaran PJOK SD/MI

Pembelajaran PJOK membutuhkan sarana dan prasarana untuk mencapai tujuan pembelajaran secara efektif dan efisien. Ketersediaan sumber daya fisik termasuk fasilitas, peralatan, dan pemeliharaan memengaruhi sikap peserta didik dan menunjang pencapaian tujuan pembelajaran. Pada pembelajaran PJOK, fasilitas harus tersedia untuk melakukan aktivitas otot besar seperti melompat, menendang, melempar, dan menangkap.

Idealnya, kegiatan pembelajaran menggunakan sarana dan prasarana yang sesuai. Jika sekolah tidak memiliki dan menyediakan sarana dan prasarana, kreativitas guru sangat diperlukan. Guru dapat memodifikasi sarana dan prasarana untuk menunjang kegiatan pembelajaran PJOK. Contohnya, peralatan lembing dapat diganti dengan "roket" dalam olahraga lempar. Guru juga dapat memilih aktivitas fisik sesuai ketersediaan sarana dan prasarana. Pemilihan aktivitas fisik ini harus memperhatikan pencapaian kompetensi yang diharapkan.

I. Keamanan dan Keselamatan dalam Pembelajaran PJOK SD/MI

Aspek penting dalam pembelajaran PJOK ialah terpenuhinya unsur keamanan dan keselamatan. Peserta didik hendaknya melakukan atau unjuk kerja dengan aman dan selamat sesuai kompetensi. Peserta didik juga dapat meningkatkan keterampilan sesuai tantangan unjuk kerja. Peserta didik juga belajar menilai kerja sendiri dan/atau kerja temannya.

Peserta didik hendaknya mampu beradaptasi, memodifikasi, dan meningkatkan kemampuan sendiri. Dalam pembelajaran PJOK perlu diketahui prosedur keamanan dan keselamatannya. Tujuannya untuk memastikan peserta didik melakukan aktivitas fisik dengan aman dan selamat. Apa sajakah unsur keamanan dan keselamatan dalam pembelajaran PJOK? Unsur-unsur yang dimaksud meliputi keamanan dan keselamatan terkait sarana, prasarana, penggunaan peralatan, dan teknik melakukan gerak.

J. Evaluasi Pembelajaran PJOK SD/MI

Evaluasi atau penilaian sebagai bagian tidak terpisahkan dalam kegiatan pembelajaran. Penilaian dilakukan untuk mengetahui tingkat pencapaian kompetensi peserta didik, mengukur pertumbuhan dan perkembangan kemajuan peserta didik, mendiagnosis kesulitan belajar peserta didik, mengetahui hasil pembelajaran, mengetahui pencapaian kurikulum, mendorong peserta didik belajar, dan umpan balik untuk guru agar mengajar lebih baik.

1. Pengertian Penilaian

Dalam Permendikbud Nomor 23 tahun 2016 tentang Standar Penilaian Pendidikan, penilaian adalah proses pengumpulan dan pengolahan informasi untuk menentukan pencapaian hasil belajar siswa. Penilaian tidak sekadar pengumpulan data peserta didik, tetapi juga pengolahannya untuk memperoleh gambaran proses dan hasil belajar peserta didik. Penilaian juga mengharuskan guru menindaklanjuti hasilnya untuk kepentingan pembelajaran.

Penilaian hasil belajar peserta didik pada jenjang pendidikan dasar dan menengah memperhatikan prinsip-prinsip antara lain sahih, objektif, adil, terpadu, terbuka, menyeluruh dan berkesinambungan, sistematis, beracuan kriteria, serta akuntabel.

2. Instrumen Penilaian Pembelajaran PJOK

Dalam penilaian pembelajaran PJOK, guru menggunakan penilaian autentik. Penilaian autentik adalah penilaian hasil belajar melalui unjuk keterampilan dan kompetensi tertentu untuk menunjukkan penguasaan atas ilmu dan keterampilan. Ciri-ciri penilaian autentik antara lain memandang penilaian dan pembelajaran secara terpadu, mencerminkan masalah dunia nyata bukan hanya dunia sekolah, menggunakan berbagai cara dan kriteria, holistik (kompetensi utuh merefleksikan sikap, keterampilan, dan pengetahuan).

Penilaian autentik memiliki tiga komponen, yaitu standar, tugas, dan portofolio. Standar adalah capaian hasil belajar yang dapat diamati dan terukur. Ukuran ini diketahui dari pencapaian kompetensi yang harus diraih peserta didik. Tugas dirancang untuk menilai kemampuan dan kompetensi peserta didik dalam mengaplikasikan kemampuan dan ilmu dalam kehidupan nyata. Portofolio merupakan kumpulan pekerjaan peserta didik dari serangkaian tugas yang dipilih guru untuk menggambarkan catatan mengenai proses pencapaian kompetensi tertentu. Kategori portofolio, yaitu tentang perkembangan, pameran, dan evaluasi.

a. Instrumen Penilaian Sikap

Perencanaan penilaian sikap dilakukan berdasarkan KI-1 dan KI-2. Pendidik merencanakan dan menetapkan sikap yang akan dinilai dalam pembelajaran sesuai dengan kegiatan pembelajaran. Pada penilaian sikap di luar pembelajaran, pendidik dapat mengamati sikap lain yang muncul secara natural.

Penilaian kompetensi sikap untuk mengukur sikap peserta didik sebagai hasil dari proses pembelajaran. Kurikulum 2013 membagi kompetensi sikap menjadi sikap spiritual dan sikap sosial. Sikap spiritual terkait pembentukan peserta didik yang beriman dan bertakwa. Sikap sosial terkait pembentukan peserta didik yang berakhlak mulia, mandiri, demokratis, dan bertanggung jawab. Sikap

spiritual sebagai perwujudan dari menguatnya interaksi vertikal dengan Tuhan Yang Maha Esa. Sikap sosial sebagai perwujudan eksistensi kesadaran dalam upaya mewujudkan harmoni kehidupan. Tahapan penilaian sikap, yaitu (1) mengamati perilaku peserta didik selama pembelajaran; (2) mencatat perilaku peserta didik menggunakan lembar observasi; (3) menindaklanjuti hasil pengamatan; dan (4) mendeskripsikan perilaku peserta didik.

Pendidik menyiapkan format penilaian sikap yang digunakan untuk mencatat hasil pengamatan. Format penilaian sikap ini dibuat sedemikian rupa sehingga proses penilaian sikap dapat dilakukan secara mudah dan praktis. Contoh format penilaian sikap ditunjukkan pada tabel berikut.

Tabel 2 Contoh Format Jurnal Penilaian Sikap Spritual

No.	Tanggal	Nama Peserta Didik	Catatan Perilaku	Butir Sikap	Tindak Lanjut
1.					
2.					

Tabel 3 Contoh Instrumen Penilaian Diri

Nama Peserta Didik :
Kelas :
Semester :
Waktu penilaian :
Petunjuk : Berilah tanda cek (✓) pada kolom "Ya" atau "Tidak" sesuai keadaan sebenarnya.

No.	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya selalu berusaha belajar dengan tekun.		
2.	Saya mengikuti pelajaran dengan perhatian.		
3.	Saya mengumpulkan tugas tepat waktu.		
4.	Saya berani mengemukakan pendapat di kelas.		
5.	Saya ikut berperan aktif dalam aktivitas kelompok.		
6.	Saya membuat catatan yang dianggap penting.		

No.	Pernyataan	Ya	Tidak
7.	Saya mengerjakan tugas dengan kemampuan sendiri.		
8.	Saya selalu mematuhi peraturan dengan tertib.		
9.	Saya menjalankan aktivitas dengan tanggung jawab.		
10.	Saya bersikap disiplin dalam mengikuti pembelajaran.		

Keterangan:

Format seperti tabel tersebut hanya contoh, guru dapat mengembangkan sesuai kebutuhan.

Tabel 4 Contoh Instrumen Penilaian Antarpeserta Didik

Nama Peserta Didik :

Kelas :

Semester :

Waktu penilaian :

Petunjuk : Berilah tanda cek (✓) pada kolom "Ya" atau "Tidak" sesuai keadaan sebenarnya.

No.	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Teman saya mengikuti kegiatan keagamaan di sekolah.		
2.	Teman saya suka menolong teman yang kesulitan.		
3.	Teman saya terbiasa menghargai pendapat orang lain.		
4.	Teman saya berperan aktif dalam aktivitas kelompok.		
5.	Teman saya mengemukakan pendapat secara santun.		
6.	Teman saya bersikap toleransi antarumat beragama.		
7.	Teman saya selalu bersikap jujur dalam ulangan.		
8.	Teman saya bersikap disiplin dalam mematuhi peraturan.		
9.	Teman saya suka berbagai pengetahuan.		
10.	Teman saya mengumpulkan tugas tepat waktu.		

b. Instrumen Penilaian Pengetahuan

Penilaian pengetahuan meliputi tahapan mengingat, memahami, menerapkan, menganalisis, mengevaluasi, dan mencipta. Penilaian pengetahuan untuk mengetahui pencapaian kompetensi pengetahuan peserta didik. Penilaian pengetahuan dapat digunakan sebagai pemetaan kesulitan belajar peserta didik dan perbaikan proses pembelajaran. Penilaian pengetahuan dapat dilakukan melalui tes lisan, tes tertulis, dan penugasan.

1) Penilaian Lisan

Penilaian lisan dilakukan dengan memberikan pertanyaan kepada peserta didik secara lisan. Guru mengajak peserta didik untuk mengomunikasikan jawaban atas pertanyaan secara lisan. Guru memberi kesempatan kepada peserta didik untuk berani menyampaikan pendapat secara santun.

2) Penilaian Tertulis

Penilaian tertulis dilakukan dengan memberikan soal-soal kepada peserta didik secara tertulis. Dalam menjawab soal, peserta didik tidak selalu merespons dengan menulis jawaban, tetapi dapat dalam bentuk lain seperti memberi tanda, mewarnai, dan menggambar. Tes tertulis tidak hanya berbentuk soal-soal, tetapi berupa tugas yang mengutamakan unsur pemahaman dan analisis.

3) Penugasan

Penugasan berupa pemberian tugas kepada peserta didik untuk mengukur dan/atau meningkatkan pengetahuan. Penugasan untuk mengukur pengetahuan dapat dilakukan setelah proses pembelajaran. Penugasan untuk meningkatkan pengetahuan dapat diberikan sebelum dan/atau selama proses pembelajaran. Penugasan dilakukan secara perorangan atau kelompok sesuai karakteristik tugas. Penugasan ditekankan pada pemecahan masalah dan/atau tugas produktif lainnya.

Dalam buku ini, bentuk tes yang digunakan secara tertulis ialah tes pilihan ganda dan tes uraian. Tes pilihan ganda sebanyak 10 butir soal dan tes uraian sebanyak 5 butir soal.

Jawaban tes uraian dilengkapi dengan pedoman penskoran setiap butir soal. Nilai tes uraian diperoleh dengan menggunakan rumus berikut.

$$\text{Nilai akhir uraian} = \frac{\text{Jumlah skor perolehan}}{\text{Skor maksimum}} \times 100$$

Adapun nilai akhir aspek pengetahuan diperoleh dengan menggunakan rumus berikut.

$$\text{Nilai akhir Pengetahuan} = \frac{\text{Nilai PG} + \text{Nilai Uraian}}{2}$$

Penilaian di atas merupakan contoh. Guru dapat menentukan formula penilaian lain. Misalnya, jika guru menganggap bahwa bobot tes uraian lebih besar daripada bobot tes pilihan ganda, rumus di atas dapat diubah menjadi seperti berikut.

$$\text{Nilai akhir Pengetahuan} = \frac{\text{Nilai PG} + (2 \times \text{Nilai Uraian})}{2}$$

c. Penilaian Keterampilan

Berdasarkan Permendikbud Nomor 23 Tahun 2016 tentang Standar Penilaian Pendidikan, pendidik menilai kompetensi keterampilan melalui penilaian kinerja, yaitu penilaian yang menuntut peserta didik mendemonstrasikan kompetensi tertentu menggunakan tes praktik, proyek, dan portofolio.

1) Penilaian Tes Praktik

Penilaian tes praktik menuntut respons berupa keterampilan melakukan suatu aktivitas atau perilaku sesuai tuntutan kompetensi. Penilaian tes praktik untuk menilai ketercapaian kompetensi yang menuntut peserta didik melakukan tugas tertentu seperti praktik olahraga.

2) Penilaian Proyek

Penilaian proyek merupakan kegiatan penilaian terhadap tugas yang harus diselesaikan dalam periode atau waktu tertentu. Tugas berupa rangkaian kegiatan yang meliputi perencanaan, pengumpulan data, pengorganisasian, pengolahan, penyajian data, dan pelaporan. Penilaian proyek untuk mengetahui pemahaman, kemampuan pengumpulan data, kemampuan mengaplikasikan, kemampuan

inovasi dan kreativitas, serta kemampuan menginformasikan peserta didik pada muatan tertentu.

Pada penilaian proyek, terdapat empat aspek yang perlu dipertimbangkan sebagai berikut.

- a) Kemampuan pengelolaan, yaitu kemampuan memilih topik, mencari informasi, mengelola waktu pengumpulan data, dan penulisan laporan secara kelompok.
- b) Relevansi, yaitu kesesuaian tugas proyek dengan muatan mata pelajaran dan kompetensi dasar, dengan mempertimbangkan tahap pengetahuan, pemahaman dan keterampilan dalam pembelajaran.
- c) Keaslian, yaitu proyek yang dikerjakan peserta didik merupakan hasil karya sendiri (orisinal), dengan mempertimbangkan kontribusi guru berupa petunjuk dan dukungan terhadap proyek peserta didik.
- d) Inovasi dan kreativitas, yaitu proyek yang dikerjakan terdapat unsur-unsur kebaruan dan menemukan sesuatu yang berbeda dari sebelumnya.

3) Penilaian Portofolio

Penilaian portofolio dilakukan dengan menilai kumpulan karya peserta didik yang bersifat reflektif-integratif untuk mengetahui minat, perkembangan, prestasi, dan/atau kreativitas peserta didik dalam kurun waktu tertentu. Pada akhir periode, portofolio diserahkan kepada guru pada kelas berikutnya dan orang tua sebagai bukti autentik perkembangan peserta didik.

Setiap item dalam portofolio memiliki nilai bagi peserta didik dan orang lain. Guru dan peserta didik saling memahami maksud suatu dokumen dimasukkan koleksi portofolio. Pada portofolio, juga dicantumkan komentar dan refleksi guru atas karya peserta didik.

Hal penting yang harus diperhatikan dalam penilaian keterampilan ialah adanya perolehan skor optimum. Skor optimum digunakan jika satu teknik penilaian digunakan lebih dari satu kali tes pada satu KD. Misalnya, pada KD 4.1 Mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola besar sederhana dan atau tradisional, teknik penilaian yang digunakan ialah tes praktik/kinerja. Jika terdapat lebih dari satu kali tes praktik dalam KD ini, misalnya tiga kali tes dengan skor 85, 75, dan 80, skor yang akan digunakan ialah 85 untuk teknik penilaian kinerja.

K. Langkah-Langkah Pembelajaran PJOK SD/MI

Apa aspek yang perlu diperhatikan guru PJOK dalam kegiatan pembelajaran? Guru PJOK perlu memperhatikan aspek-aspek dalam kegiatan pembelajaran berikut.

1. Kegiatan Pendahuluan

Guru perlu ingat bahwa dalam standar proses (Permendikbud 22 tahun 2016), minimal dalam pendahuluan ada 5 kegiatan, yaitu: (1) penyiapan psikis dan fisik siswa, (2) memberi motivasi, (3) melakukan apersepsi, (4) penyampaian tujuan, dan (5) mencapai cakupan.

Bagaimana kegiatan pendahuluan dalam pembelajaran PJOK? Dalam pembelajaran PJOK, kegiatan pendahuluan dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut.

1. Peserta didik dibariskan empat bersaf atau membentuk setengah lingkaran. Ucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.
2. Sebelum melakukan kegiatan pembelajaran, guru mengajak semua peserta didik berdoa dan bersalaman.
3. Guru mengecek kondisi fisik peserta didik. Jika ada peserta didik yang menderita penyakit kronis atau berkebutuhan khusus, dapat diperlakukan khusus.
4. Menanyakan kondisi kesehatan peserta didik secara umum. Jika ada peserta didik yang sakit, diperbolehkan mengikuti pembelajaran sesuai kemampuannya.
5. Melakukan presensi untuk mengetahui kehadiran peserta didik. Guru juga melakukan apersepsi sebagai awal pembelajaran.
6. Melakukan pemanasan yang dipimpin guru atau salah seorang peserta didik. Guru menjelaskan pentingnya pemanasan sebelum melakukan aktivitas fisik.
7. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai oleh peserta didik sesuai kompetensi dasar.
8. Guru menyampaikan bentuk dan teknik penilaian.

2. Kegiatan Inti

Dalam kegiatan inti pembelajaran, beberapa aspek yang perlu diperhatikan guru sebagai berikut.

1. Selama kegiatan pembelajaran, guru mengamati perilaku peserta didik. Guru memberikan masukan terhadap perilaku peserta didik.
2. Guru membimbing dan membantu peserta didik dalam pembelajaran gerak dasar yang bersifat umum.
3. Kegiatan pembelajaran dilakukan dari materi yang mudah ke sukar, dari sederhana ke rumit, serta dari ringan ke berat.
4. Guru mengawasi dan memperbaiki kesalahan gerakan yang dilakukan peserta didik. Guru juga mengamati perkembangan perilaku peserta didik selama pembelajaran.
5. Guru hendaknya memodifikasi peralatan, peraturan, dan lapangan pembelajaran ketika mengajarkan materi.
6. Guru menyiapkan model atau strategi pembelajaran yang sesuai dengan materi yang akan diajarkan. Penerapan model juga mempertimbangkan kondisi geografis dan lingkungan sekolah.

3. Kegiatan Akhir

Bagaimana kegiatan akhir yang dilakukan guru? Guru dapat melakukan kegiatan akhir pembelajaran seperti berikut.

1. Guru mengajak peserta didik melakukan tanya jawab berkaitan dengan materi yang telah dipelajari.
2. Guru melakukan kegiatan refleksi dan tindak lanjut atas materi yang telah dipelajari.
3. Peserta didik melakukan pelepasan sendi dengan dipimpin guru atau salah seorang peserta didik. Guru menyampaikan tujuan dan manfaat pelepasan sendi, yaitu agar tubuh tetap bugar.
4. Seusai kegiatan pembelajaran, guru dan peserta didik berdoa bersama dan saling bersalaman.

L. Remedial dan Pengayaan

Pembelajaran remedial dan pengayaan dapat diberikan untuk kompetensi pengetahuan (KD 3) dan kompetensi keterampilan (KD 4). Remedial diberikan kepada peserta didik yang belum mencapai

ketuntasan belajar minimum (KBM). Pembelajaran pengayaan diberikan kepada peserta didik yang telah mencapai ketuntasan belajar minimum (KBM).

1. Remedial

Metode remedial disesuaikan sifat, jenis, dan latar belakang kesulitan belajar yang dialami peserta didik. Prinsip pembelajaran remedial antara lain bersifat adaptif, interaktif, fleksibilitas dalam pengajaran dan penilaian, pemberian umpan balik, dan pelayanan sepanjang waktu. Remedial dilakukan dengan cara berikut.

1. Pemberian pembelajaran ulang dengan metode dan media berbeda sesuai gaya belajar peserta didik
2. Pemberian bimbingan atau pengajaran secara perorangan.
3. Pemberian tugas atau latihan khusus sesuai kemampuan peserta didik.
4. Pemanfaatan tutor sebaya, yaitu teman sekelas yang mencapai skor tertentu di atas KBM.

Adapun langkah-langkah pembelajaran remedial diuraikan sebagai berikut.

a. Identifikasi Masalah

Nilai peserta didik yang belum mencapai skor tertentu di atas KBM perlu diidentifikasi. Permasalahan ini difokuskan keunikan peserta didik, materi ajar, dan strategi pembelajaran.

b. Perencanaan

Guru membuat perencanaan untuk melakukan pembelajaran remedial. Perencanaan ini mencakup waktu kegiatan remedial, persiapan media pembelajaran, contoh dan alternatif aktivitas, serta materi dan alat pendukung.

c. Pelaksanaan

Dalam pelaksanaan pembelajaran remedial, guru dapat menekankan pada tiga aspek yaitu penekanan pada keunikan peserta didik, penekanan pada alternatif contoh dan aktivitas terkait materi ajar, serta penekanan pada strategi/metode pembelajaran.

d. Penilaian Autentik

Penilaian autentik dapat dilakukan setelah pembelajaran remedial dilakukan. Jika peserta didik belum mencapai skor tertentu di atas KBM, guru meninjau ulang strategi pembelajaran remedial yang diterapkannya. Guru juga dapat mengidentifikasi perilaku peserta didik secara saksama. Jika ternyata ditemukan kasus khusus pada peserta didik, guru dapat berkonsultasi kepada orang tua peserta didik.

2. Pengayaan

Pengayaan dapat diberikan kepada peserta didik yang telah mencapai KBM. Peserta didik dapat memperdalam atau memperluas wawasan hingga mencapai tahapan jejaring dalam pendekatan saintifik. Guru memberikan pengayaan dari berbagai sumber belajar.

Apa sajakah kegiatan dalam pengayaan? Kegiatan yang dapat dilakukan guru dalam pengayaan sebagai berikut.

1. Kegiatan eksplorasi, dapat berupa latar belakang sejarah, buku, narasumber, penemuan, dan uji coba yang tidak tercakup dalam kurikulum.
2. Keterampilan proses, bertujuan agar peserta didik dapat melakukan pendalaman dan investigasi terhadap topik yang diminati dalam pembelajaran secara mandiri.
3. Pemecahan masalah, ditujukan bagi peserta didik yang memiliki kemampuan belajar lebih tinggi dengan pendekatan pemecahan masalah atau penelitian ilmiah.

Dalam pembelajaran pengayaan, prinsip yang perlu diperhatikan, yaitu inovasi, kegiatan yang memperkaya, serta merencanakan metodologi yang luas dan bervariasi. Adapun langkah-langkah pembelajaran pengayaan hampir sama dengan pembelajaran remedial.

Setelah mengikuti pembelajaran PJOK, peserta didik memiliki sikap, pengetahuan, keterampilan fisik dan gerak, serta kebugaran jasmani. Kompetensi ini dapat digunakan untuk melakukan aktivitas hidup sehari-hari, rekreasi, dan menyalurkan bakat dan minat berolahraga, hidup sehat dan aktif sepanjang hayat dengan dilandasi nilai-nilai keimanan dan ketakwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa, disiplin, menghargai perbedaan, kerja sama, sportif, tanggung jawab dan jujur, serta kearifan lokal yang relevan (Kemendikbud, 2017).



Petunjuk Khusus

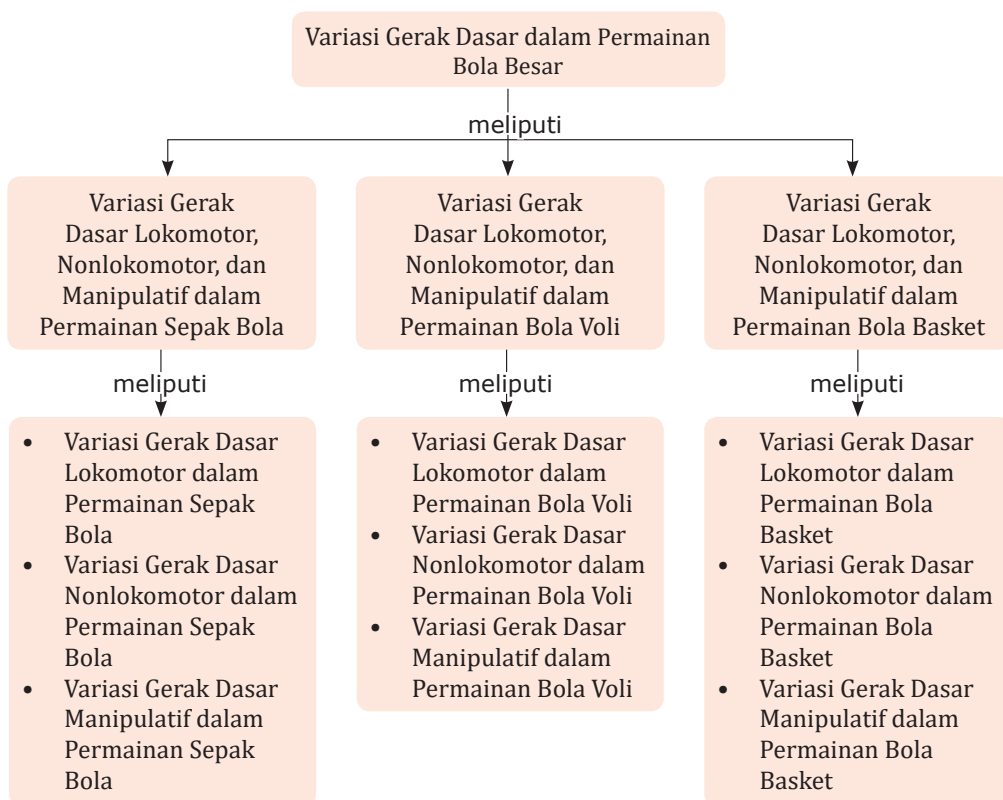


Variasi Gerak Dasar Lokomotor, Nonlokomotor, dan Manipulatif dalam Permainan Bola Besar



Peta Konsep

Peta konsep digunakan sebagai pedoman khusus guru untuk menjelaskan keterkaitan antar materi/ konsep yang akan dibahas.



A. Pendahuluan

Pada Pelajaran I, peserta didik diajak mempelajari variasi gerak dasar permainan bola besar. Materi variasi gerak dasar dalam permainan bola besar mencakup variasi gerak dasar

lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif. Pada kelas IV, permainan bola besar yang dibahas meliputi sepak bola, bola voli, dan bola basket. Materi ini pada subpelajaran A, yaitu variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan sepak bola. Subpelajaran B membahas variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola voli. Subpelajaran C membahas variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola basket.

1. Pemetaan Kompetensi Inti, Kompetensi Dasar, dan Indikator Capaian Kompetensi

Pemetaan kompetensi inti, kompetensi dasar, dan indikator capaian kompetensi pada Pelajaran I sebagai berikut.

Tabel 1.1 Kompetensi Inti, Kompetensi Dasar, dan Indikator Capaian Kompetensi

Kompetensi Inti	Kompetensi Dasar	Indikator Capaian Kompetensi
3. Memahami pengetahuan faktual dengan ciptaan Tuhan dan kegiatannya, cara mengamati dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah dan tempat bermain.	3.1 Memahami variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola besar sederhana dan atau tradisional.	3.1.1 Menjelaskan variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan sepak bola. 3.1.2 Menjelaskan variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola voli. 3.1.3 Menjelaskan variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola basket.

Kompetensi Inti	Kompetensi Dasar	Indikator Capaian Kompetensi
4. Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistematis dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.	4.1 Mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola besar sederhana dan atau tradisional.	<p>4.1.1 Mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan sepak bola.</p> <p>4.1.2 Mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola voli.</p> <p>4.1.3 Mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola basket.</p>

2. Tujuan Pembelajaran

Tujuan pembelajaran dikembangkan dari indikator capaian kompetensi. Tujuan pembelajaran mengandung prinsip *Audience, Behavior, Condition* dan *Degree* (A, B, C, D) yang disesuaikan dengan kondisi, minimal A, B, C.

1. Setelah membaca teks, peserta didik dapat menjelaskan variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan sepak bola dengan benar.
2. Setelah berdiskusi, peserta didik dapat menjelaskan variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola voli dengan benar.
3. Setelah tanya jawab dan membaca teks, peserta didik dapat menjelaskan variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola basket secara benar.
4. Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan sepak bola dengan benar.

5. Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola voli dengan benar.
6. Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola basket dengan benar.

3. Model Pembelajaran

Model pembelajaran yang dapat digunakan pada pelajaran ini sebagai berikut.

- a. *Problem based learning* digunakan pada pertemuan pertama dan ketiga.
- b. *Contextual teaching learning* digunakan pada pertemuan kedua.
- c. Resiprokal (umpan balik) digunakan pada pertemuan keempat.

4. Media, Alat, dan Sumber Pembelajaran

Media, alat, dan sumber pembelajaran yang dapat digunakan pada pelajaran ini sebagai berikut.

a. Media Pembelajaran

- 1) Gambar variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam sepak bola.
- 2) Gambar variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam bola voli.
- 3) Gambar variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam bola basket.
- 4) Informasi atau artikel tentang variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam sepak bola, bola voli, dan bola basket.
- 5) Video pembelajaran tentang variasi gerak dasar lokomotor.

b. Alat Pembelajaran

- 1) Corong/*cone* untuk kegiatan pembelajaran permainan bola besar.
- 2) Bola sepak, bola voli, dan bola basket.

c. Sumber Pembelajaran

Simamora, Berton Supriadi. 2019. *Aktif Berolahraga: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SD/MI Kelas IV*. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan Balitbang Kemendikbud.

B. Kegiatan Pembelajaran

Waktu Kegiatan pembelajaran PJOK SD per minggu tertuang dalam lampiran Permendikbud 67 tahun 2013 tentang Kerangka dasar dan Struktur Kurikulum SD/MI. Sedang pembagian jam ke jumlah tatap muka per minggu serta peruntukannya menjadi kewenangan sekolah.

Kegiatan pembelajaran pada materi variasi dan kombinasi gerakan dasar dalam permainan bola besar memerlukan waktu 8 jam pelajaran. Kegiatan pembelajaran akan dilaksanakan dalam 4 kali pertemuan. Setiap tatap muka dialokasikan 2 jam pelajaran (2×35 menit). Pengorganisasian tatap muka dalam kegiatan pembelajaran ini sebagai berikut.

1. Pertemuan Pertama (2 JP)

a. Persiapan Mengajar

Pertemuan ini membahas variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan sepak bola. Materi pada pertemuan ini dapat dijabarkan sebagai berikut.

- 1) Variasi gerak dasar lokomotor pada permainan sepak bola.
- 2) Variasi gerak dasar nonlokomotor pada permainan sepak bola.
- 3) Variasi gerak dasar manipulatif pada permainan sepak bola.

Pada pertemuan ini, guru menggunakan model pembelajaran yaitu, *problem based learning*. Untuk mendukung pembelajaran, guru menyiapkan hal-hal berikut.

- 1) Gambar variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan sepak bola.
- 2) Informasi mengenai variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan sepak bola.
- 3) Peralatan seperti bola besar dan corong/*cone*.
- 4) Lembar penilaian.

b. Tahap-Tahap Pembelajaran

1) Kegiatan Pendahuluan

- a) Kegiatan pembelajaran diawali dengan doa. Guru dapat menunjuk salah seorang peserta didik untuk memimpin doa (penguatan nilai religius).

- b) Guru melakukan presensi untuk mengetahui kehadiran peserta didik. Guru dapat memastikan peserta didik dalam keadaan sehat. Jika terdapat peserta didik yang sakit, bisa diperlakukan khusus.
- c) Guru menyajikan tujuan pembelajaran yang harus dikuasai peserta didik setelah kegiatan pembelajaran. Peserta didik dimotivasi bahwa bermain sepak bola meningkatkan kebugaran jasmani.
- d) Guru mengarahkan peserta didik mengamati Gambar 1.1 (pada buku siswa halaman 1) untuk menumbuhkan sportivitas dan semangat gotong royong (penguatan nilai sosial).
- e) Peserta didik diarahkan menumbuhkan nasionalisme dengan mencari informasi tentang Festival Sepak Bola Garuda Anak Nusantara 2018. Bagaimana dampak festival ini terhadap prestasi sepak bola usia dini Indonesia? Bagaimana perasaanmu terkait prestasi sepak bola Indonesia?
- f) Peserta didik melakukan aktivitas pemanasan yang mengarah pada variasi gerak dasar dalam permainan sepak bola sesuai instruksi guru. Aktivitas ini untuk mengondisikan peserta didik agar siap beraktivitas fisik. Aktivitas pemanasan dapat dilakukan setelah tanya jawab.

2) Kegiatan Inti

- a) Guru mengarahkan peserta didik mengidentifikasi dan menyusun masalah terkait gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan sepak bola.
- b) Guru juga dapat mengarahkan peserta didik mengerjakan rubrik Kegiatan: Ayo, Mengamati! pada buku siswa halaman 3.



Kegiatan

Langkah-langkah pembelajarannya sebagai berikut.

1. Peserta didik mengamati gambar anak-anak bermain sepak bola.
2. Peserta didik menanya jawab, apa saja variasi gerak dasar dalam permainan sepak bola? Bagaimana cara melakukan variasi gerak dasar seperti gambar (buku siswa halaman 3).

3. Peserta didik mencari informasi dari berbagai sumber referensi untuk mengeksplorasi pengetahuannya. Peserta didik mencatat informasi yang ditemukan terkait variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan sepak bola.
4. Peserta didik mengasosiasi informasi dengan mengaitkan antara pertanyaan dan variasi gerak dasar dalam permainan sepak bola.
5. Peserta didik mengomunikasikan hasil pengamatan dan pembahasannya melalui diskusi secara santun.

Catatan: dalam kegiatan ini, guru melakukan penilaian pengetahuan dan sikap. Penilaian sikap dapat dilakukan saat berdiskusi meliputi keberanian berpendapat, sikap menghargai pendapat orang lain, dan penyampaian pendapat secara santun.

- c) Guru membimbing peserta didik membaca teks variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan sepak bola (buku siswa halaman 3). Peserta didik diminta mencatat poin penting dalam teks tersebut sebagai sumber belajar.
- d) Guru memberi kesempatan menanya mengenai variasi gerak dasar dalam permainan sepak bola.
- e) Guru mengajak peserta didik mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan sepak bola. Guru meminta peserta didik mengamati peragaan guru dan dan peserta didik (model).
- f) Guru meminta peserta didik mempraktikkan gerakan tanpa bola seperti dicontohkan guru dan peserta didik model. Peserta didik melakukan rubrik Ayo, Lakukan! pada buku siswa halaman 6.



Ayo, Lakukan

Peserta didik melakukan variasi gerak dasar lokomotor dalam permainan sepak bola. Peserta didik melakukan variasi berjalan dan lari zig-zag tanpa bola. Variasi gerakan ini dilakukan dengan melewati rintangan berupa Corong/*cone*. Peserta didik diberi kesempatan menanya jika ada variasi gerak yang belum dipahami. Peserta didik

mengamati gerakan teman dan membandingkan dengan gerakannya. Peserta didik mengemukakan hasil pengamatan kepada guru secara santun.

Catatan: Guru melakukan penilaian sikap dan keterampilan. Penilaian keterampilan meliputi sikap awal, pelaksanaan, dan sikap akhir.

- g) Guru membimbing peserta didik memilih atau memutuskan cara melakukan variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif bersama teman dalam formasi berbanjar.
- h) Guru meminta peserta didik menyampaikan kesulitan yang dialami selama kegiatan ini. Guru memberi kesempatan peserta didik lain memberikan tanggapan dan pendapat.
- i) Guru mengarahkan peserta didik mengerjakan Unjuk Kemampuan: mempraktikkan Variasi Gerak dalam Permainan Sepak Bola (pada buku siswa halaman 10).



Unjuk Kemampuan

Langkah-langkah pembelajarannya sebagai berikut.

1. Peserta didik berdiri saling berhadapan dengan pasangan dalam jarak 5–7 meter. Pada kegiatan ini, peserta didik melakukan variasi gerak dasar manipulatif. Peserta didik melakukan variasi menendang dan menghentikan bola secara bergantian. Peserta didik dapat menggunakan kaki kanan untuk menendang dan menghentikan bola. Peserta didik juga menggunakan kaki kiri secara bergantian.
2. Peserta didik melakukan permainan sepak bola empat lawan empat orang. Peserta didik menyiapkan gawang kecil untuk mendukung kegiatan ini. Peserta didik melakukan variasi gerak menendang, menghentikan, dan menggiring bola. Peserta didik memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya.
3. Peserta didik diarahkan menumbuhkan semangat gotong royong (kerja sama) dalam kegiatan ini.
4. Peserta didik diingatkan untuk memperhatikan unsur keselamatan dan keamanan saat bermain sepak bola.
5. Peserta didik dapat bertanya kepada guru secara santun jika mengalami kesulitan.

Catatan: Guru dapat melakukan penilaian sikap dan keterampilan. Penilaian keterampilan meliputi sikap awal, pelaksanaan, dan sikap akhir.

- j) Guru meminta peserta didik menyampaikan hasil pembelajarannya. Guru mengarahkan peserta didik menyusun rencana latihan serta menunjukkan perilaku sportif dan tanggung jawab dalam praktik variasi gerak dasar.

3) Kegiatan Penutup

- a) Guru membimbing peserta didik melakukan aktivitas pendinginan untuk melemaskan otot. Aktivitas ini untuk melemaskan otot tungkai dan lengan.
- b) Guru mengarahkan peserta didik merumuskan kesimpulan atas materi yang telah dipelajari. Guru meminta peserta didik merefleksi kompetensi yang sudah dicapai pada pembelajaran ini.
- c) Guru memberi kesempatan peserta didik menanya materi yang belum dipahami. Peserta didik lain diberi kesempatan menanggapi atas pertanyaan temannya.
- d) Guru mengarahkan peserta didik untuk tekun berlatih variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan sepak bola.
- e) Guru menugasi peserta didik membaca materi variasi gerak dasar dalam permainan bola voli. Materi ini terdapat pada buku siswa halaman 10.
- f) Guru menunjuk salah satu peserta didik memimpin berdoa sesuai agama dan kepercayaan masing-masing (penguatan nilai religius).

Jika tidak memungkinkan dengan model pembelajaran *problem based learning*, kegiatan pembelajaran ini dapat dilakukan dengan *cooperative learning*. Dengan model ini, peserta didik dapat saling berkolaborasi dalam pembelajaran.

2. Pertemuan Kedua (2 JP)

a. Persiapan Mengajar

Materi yang dibahas pada pertemuan ini, yaitu variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola voli. Materi pada pertemuan ini dijabarkan menjadi variasi gerak dasar lokomotor, variasi gerak dasar nonlokomotor, dan variasi gerak dasar manipulatif dalam permainan bola voli. Pada pertemuan ini, peserta didik memperagakan variasi gerak dasar secara tekun. Untuk mendukung pembelajaran ini, guru dapat menerapkan model pembelajaran *contextual teaching and learning* (CTL).

Beberapa hal yang perlu dipersiapkan guru dalam pembelajaran pada pertemuan ini sebagai berikut.

1. Gambar variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola voli.
2. Informasi variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola voli.
3. Video pembelajaran tentang permainan bola voli.
4. Peralatan seperti bola besar (voli) dan corong/*cone*.
5. Lembar penilaian.

b. Tahap-Tahap Pembelajaran

1) Kegiatan Pendahuluan

- a) Kegiatan pembelajaran diawali dengan doa bersama yang dipimpin salah seorang peserta didik (penguatan nilai religius).
- b) Guru melakukan presensi untuk mengetahui kehadiran peserta didik. Guru mengecek kondisi peserta didik. Jika terdapat peserta didik yang sakit diperbolehkan tidak mengikuti pembelajaran.
- c) Guru melakukan apersepsi dengan mengecek penguasaan materi atau pencapaian kompetensi yang telah dipelajari. Materi tersebut yaitu variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan sepak bola.
- d) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada pertemuan ini.
- e) Guru mengarahkan peserta didik menumbuhkan sikap nasionalisme. Guru dapat memberi pertanyaan berikut. Bagaimana prestasi bola voli pelajar Indonesia pada ASEAN

School Games 2018? Bagaimana perasaan kalian atas prestasi pebola voli pelajar Indonesia tersebut?

- f) Guru membimbing peserta didik melakukan aktivitas pemanasan yang mengarah pada gerak dasar dalam permainan bola voli. Aktivitas ini untuk merenggangkan otot lengan dan tungkai. Aktivitas pemanasan dapat dilakukan setelah peserta didik berdiskusi tentang variasi gerak dasar pada permainan bola voli.

2) Kegiatan Inti

- a) Guru menyajikan materi variasi gerak dasar dalam permainan bola voli yang akan dipelajari. Guru memberikan permasalahan yang akan dibahas terkait materi variasi gerak dasar dalam permainan bola voli.
- b) Guru meminta peserta didik mengeksplorasi pengetahuannya dengan membaca materi variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola voli (buku siswa halaman 10–17).
- c) Guru meminta peserta didik melakukan Kegiatan: Ayo, Mencari Informasi Variasi Gerak Dasar dalam Permainan Bola Voli! pada buku siswa halaman 11.



Kegiatan

Langkah-langkah pembelajarannya sebagai berikut.

1. Peserta didik menyimak pemaparan guru terkait tujuan kegiatan ini. Peserta didik diarahkan membentuk kelompok belajar yang beranggotakan 4–6 orang.
2. Peserta didik mencari informasi mengenai variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola voli bersama kelompoknya.
3. Peserta didik dapat mengeksplorasi pengetahuannya dengan mencari informasi dari berbagai sumber referensi. Informasi dapat diperoleh dari buku, surat kabar, atau internet.
4. Peserta didik mencatat informasi yang ditemukan. Peserta didik mendiskusikan informasi tersebut bersama temannya. Peserta didik mencatat hasil diskusi dalam laporan tertulis. Peserta didik

mengerjakan tugas selama satu minggu dengan sikap kerja sama (gotong royong) dan tanggung jawab.

5. Peserta didik mengemukakan laporannya melalui diskusi secara santun. Peserta didik menyimak penjelasan guru terkait hasil diskusi kelompok.
6. Peserta didik merefleksikan kegiatan yang sudah dilakukan. Peserta didik menyimpulkan materi yang sudah dipelajari.

Catatan: Guru melakukan penilaian sikap dan pengetahuan kepada peserta didik. Penilaian sikap dapat dilakukan saat diskusi meliputi sikap berani berpendapat, sikap menghargai pendapat orang lain, dan berbicara santun.

- d) Guru memberi kesempatan peserta didik menanya materi variasi gerak dasar dalam permainan bola voli. Guru meminta peserta didik membaca Tahukah Kamu: Bagaimana Sikap Tubuh dalam Permainan Bola Voli? (pada buku siswa halaman 14.)
- e) Guru memperagakan mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif pada permainan bola voli bersama peserta didik (model). Guru membimbing peserta didik untuk mempraktikkan gerakan tersebut melalui rubrik Ayo, Lakukan! (pada buku siswa halaman 16).



Langkah-langkah pembelajaran mempraktikkan gerakan servis bawah melewati net atau tali sebagai berikut.

1. Peserta didik berdiri dan berhadapan dengan pasangannya sejauh 7–10 meter.
 2. Peserta didik melakukan variasi gerak memantulkan dan memvoli bola secara berpasangan.
 3. Peserta didik diarahkan melakukan aktivitas ini dengan sikap kerja sama, disiplin, dan tanggung jawab.
 4. Peserta didik diberi kesempatan bertanya jika masih kesulitan melakukan variasi gerak dasar tersebut.
-

- f) Guru mengarahkan peserta didik mengerjakan Unjuk Kemampuan: Bermain Bola Voli yang dimodifikasi pada buku siswa halaman 17.



Unjuk Kemampuan

Langkah-langkah pembelajarannya sebagai berikut.

1. Peserta didik membentuk regu yang beranggotakan 4–6 orang. Peserta didik melakukan pertandingan bola voli antarregu.
2. Peserta didik dalam regunya melakukan variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam bermain bola voli.
3. Peserta didik melakukan gerakan antara lain bergerak maju mundur atau menyamping, melangkah, berlari, melompat, menekuk lutut, mengayun lengan, memantulkan bola, memvoli bola, dan memukul bola.
4. Peserta didik melakukan simulasi bermain bola voli dengan disiplin, sportif, tanggung jawab, dan saling bekerja sama (gotong royong). Peserta didik diingatkan untuk mengutamakan keamanan dan keselamatan saat melakukan simulasi permainan bola voli yang dimodifikasi.

Catatan: Guru melakukan penilaian sikap dan keterampilan. Penilaian sikap meliputi sikap disiplin, sportif, tanggung jawab, dan kerja sama.

- g) Guru meminta peserta didik merefleksi atas kegiatan pembelajaran yang sudah dilakukan. Guru membimbing peserta didik mengevaluasi pembelajaran yang telah dilakukan.
- h) Guru melakukan penilaian terhadap perkembangan belajar yang dilakukan peserta didik. Penilaian dilakukan dengan mengumpulkan informasi terkait aktivitas belajar peserta didik.

3) Kegiatan Penutup

- a) Guru membimbing peserta didik melakukan aktivitas pendinginan untuk melemaskan otot tungkai dan lengan. Aktivitas ini dimaksudkan agar kondisi tubuh seperti semula.
- b) Guru meminta peserta didik merumuskan kesimpulan atas kegiatan pembelajaran yang telah dilakukan.
- c) Guru memberi kesempatan peserta didik menanya jika ada materi dan variasi gerak dasar yang belum dikuasai.
- d) Guru memotivasi peserta didik agar tekun berlatih variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola voli.
- e) Guru menugasi peserta didik membaca materi atau teks variasi gerak dasar dalam permainan bola basket. Materi yang terdapat pada buku siswa halaman 17 akan dibahas pada pembelajaran berikutnya.
- f) Guru menunjuk salah seorang peserta didik memimpin doa sesuai agama dan keyakinan masing-masing. Aktivitas ini sebagai bentuk penguatan nilai karakter religius.

Alternatif model pembelajaran

Jika pembelajaran ini tidak dimungkinkan dengan *contextual teaching learning*, kegiatan pembelajaran dapat dilakukan menggunakan model pembelajaran *student teams achievement division* (STAD). Dengan pembelajaran STAD, peserta didik saling mendorong dan membantu satu sama lain untuk menguasai keterampilan variasi gerak dasar bola voli.

3. Pertemuan Ketiga (2 JP)

a. Persiapan Mengajar

Materi yang dibahas pada pertemuan ini, yaitu variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola basket. Peserta didik akan mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola basket. Pada pertemuan ini guru dapat menerapkan model pembelajaran *discovery learning*. Guru hendaknya memilih dan menggunakan model pembelajaran sesuai kondisi lingkungan sekolah.

Beberapa hal yang perlu dipersiapkan guru dalam mendukung kegiatan pembelajaran sebagai berikut.

- 1) Gambar variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola basket.
- 2) Informasi mengenai variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola basket.
- 3) Video pembelajaran tentang permainan bola basket.
- 4) Peralatan seperti bola besar, corong/*cone*, dan ring basket.
- 5) Lembar penilaian.

b. Tahap-Tahap Pembelajaran

1) Kegiatan Pendahuluan

- a) Guru menunjuk salah seorang peserta didik memimpin doa untuk mengawali pembelajaran. Pembiasaan ini bertujuan agar dalam pembelajaran diberi keselamatan dan kelancaran (penguatan nilai religius).
- b) Guru melakukan presensi untuk mengecek jumlah peserta didik yang hadir dalam pembelajaran. Guru dapat mengidentifikasi kondisi fisik peserta didik. Jika terdapat peserta didik yang sakit diperbolehkan mengikuti pembelajaran sesuai kemampuan.
- c) Guru melakukan apersepsi untuk mengecek pencapaian kompetensi peserta didik terkait materi yang telah dipelajari pada pertemuan sebelumnya.
- d) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada pertemuan ini. Guru menyiapkan media pembelajaran seperti gambar dan video variasi gerak dasar dalam permainan bola basket.
- e) Guru membimbing peserta didik melakukan aktivitas pemanasan untuk meregangkan otot lengan dan tungkai. Aktivitas ini dilakukan setelah peserta didik berdiskusi tentang pertandingan bola basket antarpelajar SD.

2) Kegiatan Inti

- a) Guru menyampaikan materi mengenai variasi gerak dasar lokomotor dan nonlokomotor dalam permainan bola basket. Guru memberi motivasi peserta didik agar terlibat aktif dalam pemecahan masalah.

- b) Guru mendorong peserta didik mengumpulkan informasi yang sesuai. Peserta didik diminta membaca materi variasi gerak dasar lokomotor dan nonlokomotor dalam permainan bola basket. Materi ini terdapat pada buku siswa halaman 17.
- c) Guru membantu peserta didik mengorganisasi proses belajar terkait dengan materi ini. Guru dapat meminta peserta didik mengerjakan Kegiatan: Ayo, Berdiskusi! pada buku siswa halaman 17.



Kegiatan

Langkah-langkah pembelajarannya sebagai berikut.

1. Peserta didik dan temannya mengamati video pertandingan bola basket antarpelajar SD yang sudah diunduh guru.
2. Peserta didik dan temannya mendiskusikan variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam tayangan video.
3. Peserta didik diarahkan melakukan kegiatan secara bertanggung jawab.
4. Peserta didik mencatat hasil diskusi dan mengemukakan hasilnya kepada guru dan teman secara santun.

Catatan: guru dapat melakukan pengamatan dan menilai sikap dan pengetahuan peserta didik.

- d) Guru menjelaskan variasi gerak dasar lokomotor dan nonlokomotor dalam permainan bola basket. Guru memperagakan berbagai variasi gerak dasar lokomotor dalam bola basket. Peserta didik dibimbing mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor dalam rubrik Ayo, Lakukan! pada buku siswa halaman 20.



Ayo, Lakukan

Langkah-langkah pembelajarannya sebagai berikut.

1. Peserta didik bersama temannya melakukan variasi gerak dasar lokomotor dalam permainan bola basket. Variasi gerak dasar yang dilakukan sebagai berikut.

- a. Berjalan dan berlari tanpa bola.
 - b. Berlari dan melompat menuju keranjang basket.
 - c. Berjalan dan melompat di dekat keranjang basket.
2. Peserta didik diarahkan melakukan variasi gerak tersebut secara disiplin dan tanggung jawab.
 3. Peserta didik mengamati gerakan teman dan membandingkan dengan gerakannya. Peserta didik memberikan umpan balik atas gerakan temannya secara jujur.
 4. Peserta didik mengemukakan hasil pengamatannya kepada guru secara santun.
-

- e) Guru memberikan contoh variasi gerak dasar nonlokomotor dalam permainan bola basket. Guru meminta peserta didik melakukan rubrik Ayo, Lakukan! (pada buku siswa halaman 21).



Ayo, Lakukan

Langkah-langkah pembelajarannya sebagai berikut.

1. Peserta didik menyimak pemaparan guru terkait variasi gerak dasar nonlokomotor berikut.
 - a. Menekuk kaki dan membungkuk.
 - a. Berdiri dan mengayunkan lengan.
 - b. Menarik dan mengayunkan lengan.
 2. Peserta didik mengamati peragaan guru dan peserta didik (model) dalam melakukan variasi gerak dasar tersebut.
 3. Peserta didik menanya variasi gerak dasar yang belum dikuasai. Peserta didik mempraktikkan variasi gerak dasar nonlokomotor dalam permainan bola basket seperti diperagakan guru.
 3. Peserta didik diarahkan melakukan variasi gerak dasar tersebut secara disiplin dan tanggung jawab.
 4. Peserta didik diarahkan mengamati gerakan temannya dan membandingkan dengan gerakannya. Peserta didik memberikan umpan balik atas gerakan temannya secara jujur.
-

- f) Guru meminta peserta didik menalar cara melakukan variasi gerak dasar lokomotor dan nonlokomotor dalam permainan bola basket. Guru membimbing peserta didik memilih atau

memutuskan cara melakukan variasi gerak dasar lokomotor dan nonlokomotor secara mandiri dengan benar.

- g) Guru meminta peserta didik mengevaluasi dan menganalisis variasi gerak dasar dalam permainan bola basket yang telah dilakukan. Guru memberi penghargaan terhadap peserta didik atas peran aktifnya dalam pembelajaran

3) Kegiatan Penutup

- a) Guru menunjuk salah seorang peserta didik untuk memimpin aktivitas pendinginan dengan disiplin dan tanggung jawab. Peserta didik diarahkan melakukan aktivitas pendinginan untuk melemaskan otot tungkai dan lengan.
- b) Guru dan peserta didik menarik kesimpulan atas materi yang telah dipelajari pada pertemuan ini.
- c) Guru memberi kesempatan kepada peserta didik menanyakan materi dan variasi gerak dasar yang belum dikuasai. Guru mengarahkan peserta didik lain memberikan tanggapan atau umpan balik atas pertanyaan temannya.
- d) Guru memberi motivasi kepada peserta didik untuk tekun dan disiplin berlatih variasi gerak dasar nonlokomotor dalam permainan bola basket.
- e) Guru menugasi peserta didik membaca materi variasi gerak dasar manipulatif dalam permainan bola basket.
- f) Guru meminta peserta didik berdoa sesuai agama dan keyakinan masing-masing. Pembiasaan ini sebagai bentuk penguatan nilai karakter religius.

Alternatif model pembelajaran

Jika tidak memungkinkan, pembelajaran ini dapat menggunakan model pembelajaran resiprokal (umpan balik). Melalui model pembelajaran ini, peserta didik diarahkan untuk menyampaikan umpan balik kepada temannya atas pembelajaran yang telah dilakukan.

4. Pertemuan Keempat (2 JP)

a. Persiapan Mengajar

Pertemuan ini membahas materi variasi gerak dasar manipulatif dalam permainan bola basket. Peserta didik akan mempraktikkan variasi gerak dasar tersebut. Kegiatan pembelajaran pada pertemuan

ini dapat dilakukan dengan model pembelajaran resiprokal (umpan balik). Guru harus memilih model pembelajaran sesuai kondisi lingkungan geografis sekolah.

Untuk mendukung kegiatan pembelajaran, guru menyiapkan beberapa hal berikut.

1. Gambar variasi gerak dasar manipulatif dalam permainan bola basket.
2. Informasi mengenai variasi gerak dasar manipulatif dalam permainan bola basket.
3. Video pembelajaran tentang permainan bola basket.
4. Peralatan seperti bola besar, corong/*cone*, dan ring basket.
5. Lembar penilaian.

b. Tahap-Tahap Pembelajaran

1) Kegiatan Pendahuluan

- a) Guru membimbing peserta didik untuk berdoa sesuai agama dan kepercayaan masing-masing. Pembiasaan ini sebagai penguatan nilai religius.
- b) Guru melakukan presensi untuk mengetahui jumlah peserta didik yang hadir pada pertemuan ini.
- c) Peserta didik diarahkan mengidentifikasi kondisi fisik masing-masing sesuai instruksi guru. Jika menderita sakit, guru mengizinkan peserta didik dapat mengikuti pembelajaran sesuai kemampuannya.
- d) Guru menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada pertemuan ini. Guru menyiapkan media pembelajaran untuk mendukung kegiatan pembelajaran.
- e) Guru dapat melakukan apersepsi dengan mengecek penguasaan kompetensi peserta didik atas materi yang sudah dipelajari.
- f) Guru membimbing peserta didik melakukan aktivitas pemanasan yang mengarah pada permainan bola basket. Aktivitas pemanasan dilakukan setelah peserta didik berdiskusi tentang cara melakukan variasi gerak dasar manipulatif dalam permainan bola basket.

2) Kegiatan Inti

- a) Guru meminta peserta didik membaca materi variasi gerak dasar manipulatif dalam permainan bola basket. Materi tersebut terdapat pada buku siswa halaman 22.
- b) Guru mengajak peserta didik melakukan tanya jawab terkait bentuk variasi gerak dasar manipulatif dalam permainan bola basket. Peserta didik diminta mendiskusikan cara melakukan variasi gerak dasar manipulatif tersebut.
- c) Guru menjelaskan mengenai variasi gerak dasar manipulatif dalam permainan bola basket. Variasi gerak dasar manipulatif meliputi menjauhkan objek (melempar dan menembak bola), menambah penguasaan (menangkap bola), dan bergerak bersama (memantul-mantulkan atau menggiring bola).
- d) Peserta didik diminta mengamati peragaan guru dan peserta didik (model) saat melakukan variasi gerak dasar manipulatif dalam permainan bola basket.
- d) Guru membimbing peserta didik mempraktikkan variasi gerak dasar manipulatif dalam permainan bola basket. Kegiatan pembelajaran ini dapat dilakukan dengan model pembelajaran resiprokal.
 - (1) Guru menyajikan materi variasi gerak dasar manipulatif dalam permainan bola basket. Materi tersebut meliputi:
 - (a) Menggiring dan melempar bola.
 - (b) Menangkap dan melempar bola.
 - (c) Menggiring dan menembak bola.
 - (d) Melempar (mengoper) dan menembak bola.
 - (2) Guru meminta peserta didik mempraktikkan variasi gerak dasar manipulatif tersebut secara disiplin dan tanggung jawab. Peserta didik mengamati gerakan temannya saat melakukan variasi gerak dasar manipulatif.
 - (3) Guru memberi kesempatan peserta didik saling menanggapi atau memberi umpan balik atas peragaan temannya secara jujur.
 - (4) Guru meminta peserta didik mencatat umpan balik yang dikemukakan oleh temannya, kemudian mengomunikasikan kepada guru secara santun.

- e) Guru mengarahkan peserta didik diarahkan mengerjakan Unjuk Kemampuan: Mempraktikkan Variasi Gerak Dasar Lokomotor, Nonlokomotor, dan Manipulatif dalam Permainan Bola Basket (pada buku siswa halaman 23).



Unjuk Kemampuan

Langkah-langkah pembelajarannya sebagai berikut.

1. Peserta didik membentuk kelompok yang beranggotakan 6–8 orang.
2. Peserta didik menyiapkan corong/*cone*, bola basket, dan ring basket untuk menunjang kegiatan pembelajaran. Peserta didik meletakkan lima corong/*cone* sebagai rintangan di tengah lapangan.
3. Anggota kelompok berdiri di garis awal (titik A) Satu orang anggota kelompok berada di titik B (posisi untuk menangkap bola) dan satu orang berada di titik C (posisi untuk menembak bola).
4. Anggota pertama kelompok menggiring bola melewati *cone*. Pada akhir rintangan, anggota kelompok ini mengoper (melempar) bola ke arah temannya di titik B. Anggota kelompok di titik B memantulkan bola di tempat, kemudian melempar bola dengan kedua tangan ke arah teman di titik C. Anggota kelompok di titik C menembak bola ke ring basket sambil melompat.
5. Anggota kelompok yang telah menyelesaikan tugasnya, berjalan dan berlari menuju pos berikutnya. Peserta didik melakukan aktivitas ini hingga semua anggota kelompok memperoleh giliran.
6. Peserta didik mempraktikkan aktivitas ini secara disiplin, sportif, dan tanggung jawab.

Catatan: guru dapat melakukan pengamatan untuk menilai sikap dan pengetahuan peserta didik.

- g) Guru mengarahkan peserta didik melakukan Aktivitas Peserta Didik: Bermain Sepak Bola dengan Peraturan Sederhana (pada buku siswa halaman 29.)



Langkah-langkah pembelajarannya sebagai berikut.

1. Peserta didik membentuk regu, misalnya regu A, B, C, dan D. Setiap regu terdiri atas tujuh orang.
2. Peserta didik membuat lapangan berbentuk persegi panjang berukuran 10×20 m. Peserta didik menyiapkan gawang berukuran 40×100 cm, bisa dari pipa peralon.
3. Peserta didik melakukan undian untuk menentukan lawan dan tempat (area sisi lapangan). Contohnya regu A melawan regu C dan regu B melawan regu D. Regu A menempati sisi kanan lapangan, sedangkan regu C menempati sisi kiri lapangan.
4. Waktu permainan sekira 10 menit dalam dua babak. Jeda waktu pertandingan antarbabak selama 2 menit. Pada babak kedua regu A dan regu C bertukar sisi lapangan.
5. Saat bermain peserta didik mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan sepak bola. Peserta didik tidak diperbolehkan memegang bola. Tidak ada peserta didik yang khusus menjaga gawang. Setiap bola masuk diberi poin satu. Regu yang memasukkan paling banyak bola menjadi pemenang.
6. Dalam permainan ini guru berperan sebagai wasit. Sebelum memulai permainan, setiap regu diberi pengarahan tentang peraturan yang berlaku.

Peserta didik mempraktikkan permainan sepak bola secara disiplin, sportif, percaya diri, dan bertanggung jawab. Peserta didik diarahkan mengembangkan sikap kerja sama (gotong royong) antaranggota regu.

3) Kegiatan Penutup

- a) Guru meminta peserta didik melakukan aktivitas pendinginan dengan tanggung jawab untuk melemaskan otot-otot tungkai dan lengan.
- b) Guru memberi motivasi untuk tekun belajar variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola besar.

- c) Guru menugasi peserta didik mengerjakan soal-soal Evaluasi Pengetahuan dan Evaluasi Keterampilan pada buku siswa halaman 26. Peserta didik mengerjakan soal dengan jujur dan tanggung jawab.
- d) Guru mengarahkan peserta didik melakukan Refleksi atas kegiatan pembelajaran yang sudah dilakukan (pada buku siswa halaman 28). Guru dan peserta didik merumuskan kesimpulan atas materi yang dipelajari.
- e) Guru memberi kesempatan peserta didik menanya jika ada materi atau variasi gerak dasar yang belum dipahami.
- f) Guru mengajak peserta didik berdoa sesuai agama dan keyakinan masing-masing. Pembiasaan berdoa sebagai penguatan nilai karakter religius.

Alternatif model pembelajaran

Jika tidak memungkinkan dilakukan dengan model pembelajaran resiprokal, pembelajaran ini dapat menggunakan pembelajaran *inkuiri*.

C. Penilaian/Evaluasi

Selama kegiatan pembelajaran, guru melakukan penilaian. Aspek yang dinilai meliputi sikap spiritual dan sosial, pengetahuan, dan keterampilan.

1. Format Penilaian Sikap Spiritual dan Sikap Sosial

Teknik penilaian sikap melalui pengamatan. Instrumen penilaian dapat berupa jurnal. Format penilaian sikap mengacu pada halaman 20.

2. Format Penilaian Pengetahuan

Penilaian pengetahuan meliputi tes lisan, tes tertulis, dan penugasan. Guru dapat melakukan penilaian ini melalui rubrik Penilaian Pengetahuan (pada buku siswa halaman 26–28).

- a. Teknik penilaian, yaitu tertulis.
- b. Instrumen penilaian, yaitu soal pilihan ganda (10 butir) dan uraian (5 butir).
- c. Kunci jawaban

(1) Kunci Jawaban Pilihan Ganda

1. a 6. d
2. c 7. b
3. b 8. d
4. c 9. c
5. a 10. d

Penskoran soal pilihan ganda:

Jika benar (skor 1)

Jika salah (skor 0)

Total skor 10.

(2) Kunci Jawaban Soal Uraian

Kriteria Jawaban Uraian

Nomor soal	Kriteria	Skor
1	Sikap awal, berdiri rileks, kaki sejajar menanti bola. Pandangan ke arah datangnya bola.	1
	Pelaksanaannya, setelah bola berada dalam jangkauan, bola dihentikan dengan kaki bagian dalam.	1
	Sikap akhir, setelah bola dikuasai, tendang ke depan ke arah teman atau digiring.	1
	Mengontrol bola bisa dilakukan dengan kaki, paha, dada, atau kening.	1
2	Melangkah dan berlari (dalam gerakan menendang bola).	1
	Berjalan dan berlari (dalam gerakan menggiring bola).	2
	Berlari dan melompat (dalam gerakan menyundul bola).	1
3	Sikap awal berdiri, kedua kaki dibuka selebar bahu. Kedua lengan ditekuk dan berada di depan kepala.	2
	Lakukan gerakan memantulkan bola dengan kedua tangan ke atas. Ikuti gerakan memvoli bola dengan lengan atas. Gerakan ini menunjukkan gerak passing atas dalam permainan bola voli.	2

Nomor soal	Kriteria	Skor
4	Awalnya, berjalan kemudian diikuti gerakan meloncat	1
	Variasi gerak dasar ini sebagai persiapan menembak bola ke ring basket.	1
	Lakukan gerakan mengayun lengan untuk mendorong bola ke arah ring basket.	1
	Posisi akhir, berdiri dan telapak tangan menghadap bawah. Lakukan variasi gerak ini dengan disiplin dan tanggung jawab.	1
5	Awalnya, lakukan gerakan menggiring bola menuju ring basket lawan. Kemudian, lakukan gerakan menembak bola ke ring basket.	2
	Gerakan ini diikuti sikap melompat dan mendorong lengan saat menembak bola ke ring basket.	2
Jumlah skor maksimum yang diperoleh		20
Nilai akhir		

Skor maksimum soal pilihan ganda dan uraian: 30

Pedoman penilaian lihat halaman 23.

3. Format Penilaian Keterampilan

Penilaian keterampilan untuk menilai kinerja, yaitu penilaian yang menuntut peserta didik mendemonstrasikan kompetensi tertentu dengan tes praktik atau unjuk kerja.

- Teknik penilaian, yaitu tes praktik.
- Instrumen penilaian, yaitu lembar pengamatan keterampilan.
Lembar penilaian variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola besar (sepak bola).
- Butir soal keterampilan
Keterampilan Variasi Gerak Dasar Locomotor, Nonlokomotor, dan Manipulatif dalam Permainan Bola Besar (Sepak bola).

Format penilaian keterampilan variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola besar (sepak bola, bola voli, dan bola basket).

No.	Aspek yang Dinilai	Kualitas Gerak			
		4	3	2	1
1.	Kemampuan mempraktikkan variasi gerak dasar dalam permainan sepak bola.				
2.	Kemampuan mempraktikkan variasi gerak dasar dalam permainan bola voli				
3.	Kemampuan mempraktikkan variasi gerak dasar dalam permainan bola basket.				
Jumlah skor yang diperoleh					
Nilai akhir					

Nomor 1

- Berdiri, menekuk, dan menarik kaki ke belakang.
- Meliukkan badan ke belakang dan mengayunkan badan ke depan.
- Menendang dan menghentikan bola secara berpasangan.
- Berjalan dan berlari zig-zag sejauh 7 meter secara disiplin.
- Menggiring bola melewati corong/*cone* sejauh 5–7 meter dan menendang bola secara berkelompok.

Nomor 2

- Berjalan dan melangkah ke depan sebagai persiapan memvoli bola.
- Berjalan dan melangkah mundur untuk menerima atau memainkan bola.
- Menekuk kaki dan mengayun lengan ke atas sebagai persiapan memvoli bola.
- Melambungkan dan memukul bola dari bawah secara kelompok.
- Melambungkan dan memvoli bola atas secara kelompok.

Nomor 3

- Berdiri dan mengayunkan lengan untuk persiapan mengoper bola mendarat.
- Menarik dan mengayunkan kedua lengan dalam pelaksanaan menangkap bola..
- Berjalan dan melompat dalam pelaksanaan gerakan *lay up*.
- Menggiring bola lurus atau ke samping diikuti melempar bola mendarat.

- e. Menggiring bola sejauh 5 meter dan menembak bola ke jaring basket.

Penskoran

- Skor 4 jika melakukan 4-5 gerakan.
- Skor 3 jika melakukan 3 gerakan.
- Skor 2 jika melakukan 2 gerakan
- Skor 1 jika melakukan 1 gerakan

Penilaian akhir:

Jumlah skor maksimum: $3 \times 4 = 12$.

D. Pengayaan

Pada kegiatan pembelajaran ini, guru menyampaikan pengayaan kepada peserta didik yang telah mencapai KBM. Peserta didik dapat memperdalam wawasan dengan mengeksplorasi pengetahuannya. Guru dapat memberikan materi pengayaan berikut.

Melakukan Variasi Gerak Manipulatif Menendang Bola ke Gawang dengan *Shooting* dan *Heading*

Apa yang dimaksud dengan *shooting*? *Shooting* adalah gerak dasar menendang bola dan memasukkannya ke gawang lawan. Gerak dasar ini merupakan bagian terpenting dalam permainan sepak bola. Kemampuan pesepak bola melakukan *shooting* akan menentukan gol yang diperoleh suatu tim dalam pertandingan sepak bola.

Heading adalah gerak dasar menyundul bola atas. Efektivitas *heading* juga sangat tinggi untuk mencetak gol ke gawang lawan. Gerak dasar ini cukup mudah untuk mengarahkan bola, bergantung keberanian pesepak bola menyundul bola yang melaju dengan kencang. *Heading* yang benar saat bola tepat mengenai dahi. Untuk mengarahkan bola, pesepak bola memutar kepala sesuai arah yang diinginkan.

Pengayaan juga dapat diberikan kepada peserta didik dalam bentuk latihan memukul bola voli dari atas.

Latihan Variasi Melambungkan dan Memukul Bola Voli Atas (Servis Atas)

Bagaimana cara memukul bola voli dari atas? Pembelajaran variasi gerak ini dapat dilakukan secara berkelompok. Langkah-langkahnya sebagai berikut.

1. Bentuklah dua kelompok yang terdiri atas peserta didik yang memenuhi KBM. Kedua kelompok berbaris berbanjar yang saling berhadapan. Jarak antarkelompok sekira 6–10 meter.
 2. Peserta didik A (kelompok 1) memukul bola dengan pukulan atas. Bola diarahkan ke peserta didik B (anggota kelompok 2 terdepan). Setelah memukul, peserta didik A berlari ke arah belakang kelompoknya.
 3. Peserta didik B menangkap bola, kemudian bola dipukul dengan pukulan atas ke arah peserta didik C (kelompok 1). Setelah memukul, berlari ke belakang kelompoknya.
 4. Latihan ini dilakukan hingga seluruh peserta didik memperoleh giliran. Lakukan latihan ini dengan disiplin dan tanggung jawab.
-

E. Remedial

Remedial diberikan kepada peserta didik yang memiliki nilai di bawah kriteria ketuntasan belajar minimum (KBM). Materi remedial diberikan sesuai indikator capaian kompetensi yang belum dikuasai oleh siswa, baik pengetahuan maupun keterampilan. Pelaksanaan remedial sesuai petunjuk pada halaman 26.

F. Interaksi Guru dan Orang Tua

Pada pembelajaran variasi gerak dasar dalam permainan bola besar, orang tua menindaklanjuti dengan mengajak peserta didik melakukan variasi gerak dasar dalam permainan bola besar saat pagi hari atau sore hari. Dengan begitu, peserta didik terbiasa melatih variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola besar.

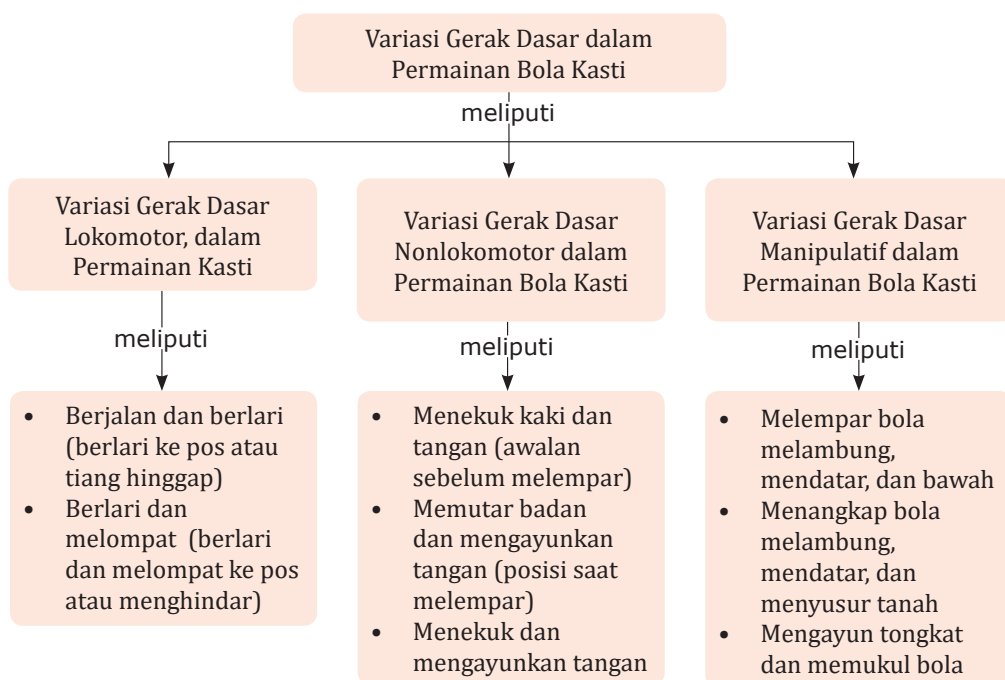


Variasi Gerak Dasar Lokomotor, Nonlokomotor, dan Manipulatif dalam Permainan Bola Kasti



Peta Konsep

Peta konsep digunakan sebagai pedoman khusus guru untuk menjelaskan keterkaitan antar materi/ konsep yang akan dibahas.



A. Pendahuluan

Pada pelajaran ini, peserta didik akan mempelajari permainan bola kecil, yaitu kasti. Permainan kasti termasuk salah satu permainan tradisional Indonesia. Bermain kasti dapat meningkatkan semangat kerja sama (gotong royong) antaranggota regu. Dalam permainan kasti, diperlukan komunikasi yang baik antar pemain pada setiap

regu. Untuk bermain kasti, diperlukan peralatan berupa tongkat pemukul dan bola.

Pada permainan kasti, terdapat variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif. Contoh gerak lokomotor dalam permainan kasti, yaitu berlari dan berjalan. Contoh gerak nonlokomotor dalam permainan kasti, yaitu meliuk, memutar, menekuk, dan memuntir. Contoh gerak manipulatif dalam permainan kasti, yaitu melempar bola, menangkap bola, dan memukul bola.

1. Pemetaan Kompetensi Inti, Kompetensi Dasar, dan Indikator Capaian Kompetensi

Pemetaan kompetensi inti, kompetensi dasar, dan indikator capaian kompetensi pada Pelajaran II sebagai berikut.

Tabel 2.1 Kompetensi Inti, Kompetensi Dasar, dan Indikator Capaian Kompetensi

Kompetensi Inti	Kompetensi Dasar	Indikator Capaian Kompetensi
3. Memahami pengetahuan faktual dengan ciptaan Tuhan dan kegiatannya, cara mengamati dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah dan tempat bermain.	3.2 Memahami variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional.	<p>3.2.1 Menjelaskan variasi gerak dasar nonlokomotor dalam permainan bola kecil sederhana dan/atau tradisional.</p> <p>3.2.2 Menjelaskan variasi gerak dasar lokomotor dalam permainan bola kecil sederhana dan/atau tradisional.</p> <p>3.2.3 Menjelaskan variasi gerak dasar manipulatif dalam permainan bola kecil sederhana dan/atau tradisional.</p>

Kompetensi Inti	Kompetensi Dasar	Indikator Capaian Kompetensi
4. Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistematis dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.	4.1 Mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional.	<p>4.2.1 Mempraktikkan variasi gerak dasar nonlokomotor dalam permainan bola kecil sederhana dan/atau tradisional.</p> <p>4.2.2 Mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor dalam permainan bola kecil sederhana dan/atau tradisional.</p> <p>4.2.3 Mempraktikkan variasi gerak dasar manipulatif dalam permainan bola kecil sederhana dan/atau tradisional.</p>

2. Tujuan Pembelajaran

Tujuan pembelajaran dikembangkan dari indikator. Tujuan pembelajaran mengandung prinsip *Audience, Behavior, Condition* dan *Degree* (A, B, C, D) yang disesuaikan dengan kondisi, minimal A, B, C.

- Setelah membaca teks dan tanya jawab, peserta didik dapat menjelaskan variasi gerak dasar nonlokomotor dalam permainan kasti dengan benar.
- Dengan berdiskusi, peserta didik dapat menjelaskan variasi gerak dasar lokomotor dalam permainan kasti dengan benar.
- Dengan berdiskusi, peserta didik dapat menjelaskan variasi gerak dasar manipulatif dalam permainan kasti dengan benar.
- Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan variasi gerak dasar nonlokomotor dalam permainan kasti dengan koordinasi yang benar.

- e. Melalui pengamatan, peserta didik mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor dalam permainan kasti dengan benar.
- f. Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan variasi gerak dasar manipulatif dalam permainan kasti dengan koordinasi yang tepat.

3. Model Pembelajaran

Model pembelajaran yang dapat digunakan pada pelajaran ini sebagai berikut.

1. *Problem based learning* digunakan pada pertemuan pertama dan ketiga.
2. *Contextual teaching learning* digunakan pada pertemuan kedua.
3. Resiprokal (umpan balik) digunakan pada pertemuan keempat.

4. Media, Alat, dan Sumber Pembelajaran

Media, alat, dan sumber pembelajaran yang dapat digunakan pada pelajaran ini sebagai berikut.

a. Media Pembelajaran

1. Gambar variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan kasti.
2. Informasi atau artikel tentang variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan kasti.
3. Video tentang variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan kasti.

b. Alat Pembelajaran

1. Tongkat pemukul.
2. Bola kasti.
3. Tiang bendera atau *cone*.

c. Sumber Pembelajaran

Simamora, Berton Supriadi. 2019. *Aktif Berolahraga: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SD/MI Kelas IV*. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan Balitbang Kemendikbud.

B. Kegiatan Pembelajaran

Waktu Kegiatan pembelajaran PJOK SD per minggu tertuang dalam lampiran Permendikbud 67 tahun 2013 tentang Kerangka

dasar dan Struktur Kurikulum SD/MI. Sedang pembagian jam ke jumlah tatap muka per minggu serta peruntukannya menjadi kewenangan sekolah.

Kegiatan pembelajaran pada materi variasi dan kombinasi gerakan dasar dalam permainan bola besar memerlukan waktu 8 jam pelajaran. Kegiatan pembelajaran akan dilaksanakan dalam 4 kali pertemuan. Setiap tatap muka dialokasikan 2 jam pelajaran (2×35 menit). Pengorganisasian tatap muka dalam kegiatan pembelajaran ini sebagai berikut.

1. Pertemuan Pertama (2 JP)

a. Persiapan Mengajar

Materi yang dibahas pada pertemuan ini variasi gerak dasar lokomotor dalam permainan kasti. Peserta didik akan mempelajari variasi gerak dasar lokomotor pada permainan kasti. Pada pertemuan ini guru menggunakan model pembelajaran inkuiri. Beberapa hal yang dipersiapkan guru untuk mendukung pembelajaran sebagai berikut.

1. Gambar variasi gerak dasar lokomotor dalam permainan bola kasti.
2. Informasi variasi gerak dasar lokomotor dalam permainan bola kasti.
3. Peralatan seperti tiang hinggap dan corong/*cone*.
4. Lembar penilaian.

b. Tahap-Tahap Pembelajaran

2) Kegiatan Pendahuluan

- a) Guru menunjuk salah seorang peserta didik memimpin doa. Pembiasaan ini sebagai penguatan nilai religius.
- b) Guru melakukan presensi untuk mengecek jumlah peserta didik yang hadir pada pertemuan ini.
- c) Guru mengecek kondisi fisik peserta didik. Jika terdapat peserta didik yang sakit, diperbolehkan mengikuti kegiatan pembelajaran sesuai kemampuannya.
- d) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai peserta didik pada pembelajaran ini. Guru memotivasi peserta didik agar bangga dengan budaya tradisional

Indonesia. Peserta didik dimotivasi menumbuhkan semangat nasionalisme melalui permainan kasti.

- e) Guru melakukan apersepsi untuk mengetahui ketercapaian kompetensi terkait materi yang sudah dipelajari.
- f) Guru mengarahkan peserta didik melakukan pemanasan untuk meregangkan otot tungkai dan lengan. Aktivitas ini diarahkan dalam permainan kasti. Aktivitas ini dilakukan setelah kegiatan mencari informasi tentang variasi gerak dasar lokomotor dalam permainan kasti.

2) Kegiatan Inti

- a) Guru menyajikan materi tentang variasi gerak dasar lokomotor dalam permainan kasti. Guru menyajikan kejadian dalam permainan kasti agar peserta didik menemukan masalah.
- b) Guru mengarahkan peserta didik merumuskan masalah berdasarkan materi yang disajikan guru. Guru membimbing peserta didik melakukan tanya jawab terkait materi variasi gerak dasar lokomotor dalam permainan kasti. Contohnya, apa sajakah variasi gerak dasar lokomotor dalam permainan kasti?
- c) Guru membimbing peserta didik menjawab pertanyaan yang dikemukakan temannya. Guru dapat menambahkan argumen untuk memperkuat jawaban peserta didik.
- d) Guru meminta peserta didik mengerjakan rubrik Kegiatan: Ayo, Mencari Informasi! pada buku siswa halaman 33.



Kegiatan

Langkah-langkah pembelajarannya sebagai berikut.

1. Peserta didik bersama temannya mencari informasi mengenai perkembangan permainan kasti di Indonesia. Peserta didik juga mencari informasi tentang cara melakukan variasi gerak dasar lokomotor dalam permainan kasti.
2. Peserta didik dapat mencari informasi melalui buku referensi atau internet secara bertanggung jawab dan mandiri.
3. Peserta didik mencatat informasi yang diperoleh pada buku catatan.

4. Peserta didik mengemukakan hasil catatannya kepada teman dan guru secara santun.

Catatan: dalam kegiatan ini, guru dapat melakukan penilaian keterampilan dan sikap.

- e) Guru membimbing dan memfasilitasi peserta didik berupa materi variasi lokomotor dalam permainan kasti (buku siswa halaman 33).
- f) Peserta didik diminta membimbing dan memfasilitas peserta didik dalam pembelajaran. Guru membimbing peserta didik mengamati guru dan peserta didik (model) dalam memeragakan variasi gerak lokomotor dalam permainan kasti.
- g) Guru memotivasi peserta didik meniru peragaan guru dengan mengerjakan Unjuk Kemampuan: Ayo, Mempraktikkan Variasi Gerak Dasar Locomotor dalam Permainan Kasti pada buku siswa halaman 36.



Unjuk Kemampuan

Langkah-langkah pembelajarannya sebagai berikut.

1. Peserta didik mendengarkan penjelasan guru tentang variasi gerak dasar lokomotor dalam permainan kasti. Peserta didik mengamati peragaan guru dan peserta didik (model) dalam melakukan gerakan berikut.
 - a. Berjalan dan berlari (berlari ke pos atau tiang hinggap).
 - b. Berlari dan melompat (berlari dan melompat ke pos atau menghindar).
 - c. Berlari lurus cepat dan lari zig-zag.
2. Peserta didik diberi kesempatan menanya variasi gerak dasar yang belum dipahami.
3. Peserta didik berdiri di titik A menghadap titik B (tiang bendera) sejauh 10 meter dalam formasi berbanjar ke belakang. Peserta didik melakukan variasi gerak dasar lokomotor seperti yang diperagakan guru dan peserta didik (model).

4. Peserta didik diarahkan melakukan aktivitas ini dengan disiplin dan tanggung jawab. Peserta didik, gerakan temannya dan membandingkan dengan gerakannya.
5. Peserta didik mengemukakan hasil pengamatan dan praktik kepada guru secara jujur dan santun.

Catatan: Guru melakukan penilaian sikap dan keterampilan. Penilaian keterampilan meliputi sikap awal, pelaksanaan, dan sikap akhir.

- h) Guru mengarahkan peserta didik merumuskan kesimpulan atas materi yang telah dipelajari pada kegiatan pembelajaran tersebut. Guru mengarahkan peserta didik menemukan konsep materi yang dibahas secara mandiri.

3) Kegiatan Penutup

- a) Guru menunjuk salah seorang peserta didik memimpin aktivitas pendinginan. Aktivitas ini bertujuan melemaskan otot-otot tungkai dan lengan.
- b) Guru mengarahkan peserta didik merumuskan kesimpulan terkait materi yang dipelajari. Guru memberi kesempatan peserta didik menanya materi yang belum dipahami. Peserta didik lain diberi kesempatan menanggapi atau menanggapi pertanyaan temannya.
- c) Guru memotivasi peserta didik agar bersikap tekun dan disiplin mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor dalam permainan kasti.
- d) Guru mengajak peserta didik berdoa sesuai agama dan kepercayaan masing-masing. Pembiasaan ini sebagai bentuk penguatan nilai religius.

Alternatif model pembelajaran

Pada pembelajaran ini guru dapat menerapkan alternatif model pembelajaran, yaitu *discovery learning*. Dengan model pembelajaran ini, peserta didik memperoleh pengetahuan melalui pemberitahuan atau penemuan sendiri. Peserta didik menemukan konsep melalui kegiatan mengamati, menggolongkan/mengelompokkan, membuat asumsi, dan menarik kesimpulan.

2. Pertemuan Kedua (2 JP)

a. Persiapan Mengajar

Materi yang dibahas pada pertemuan variasi gerak dasar nonlokomotor pada permainan kasti. Guru menyiapkan media pembelajaran seperti corong/*cone* dan peluit. Guru juga menyediakan media presentasi yang diperlukan. Guru dapat menerapkan model pembelajaran inkuiri gerak dasar nonlokomotor dalam permainan kasti.

Beberapa hal berikut dapat dipersiapkan guru untuk menunjang kegiatan pembelajaran.

1. Gambar variasi gerak dasar nonlokomotor dalam permainan kasti.
2. Informasi mengenai variasi gerak dasar nonlokomotor dalam permainan kasti.
3. Peralatan seperti tiang hinggap dan corong/*cone*.
4. Lembar penilaian.

b. Tahap-Tahap Pembelajaran

1) Kegiatan Pendahuluan

- a) Guru menunjuk salah seorang peserta didik memimpin doa. Aktivitas ini sebagai penguatan nilai religius.
- b) Guru melakukan presensi untuk mengecek kehadiran peserta didik dalam pertemuan ini. Peserta didik ditanya terkait ketidakhadiran teman sebangku.
- c) Guru mengidentifikasi kondisi fisik peserta didik. Jika ada peserta didik yang sakit diperbolehkan tidak mengikuti pembelajaran.
- d) Peserta didik dimotivasi untuk menumbuhkan sikap disiplin, mandiri, dan tanggung jawab (penguatan keterampilan sosial).
- e) Guru menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai peserta didik pada pertemuan ini.
- f) Guru melakukan apersepsi untuk mengetahui penguasaan materi atau kompetensi pembelajaran sebelumnya. Peserta didik diajak tanya jawab dalam kegiatan pembelajaran ini.
- g) Guru memberi kesempatan peserta didik untuk memimpin aktivitas pemanasan. Aktivitas ini dilakukan setelah peserta didik mencari informasi variasi gerak dasar nonlokomotor dalam permainan kasti.

2) Kegiatan Inti

- a) Guru meminta peserta didik melakukan Kegiatan: Ayo, Mencari Tahu! Pada buku siswa halaman 36.



Langkah-langkah pembelajarannya sebagai berikut.

1. Peserta didik diarahkan mencari informasi variasi gerak dasar nonlokomotor dalam permainan kasti.
2. Peserta didik dapat mencari informasi dari buku referensi atau internet (penguatan keterampilan literasi). Peserta didik diingatkan untuk menggunakan internet dengan tanggung jawab.
3. Peserta didik mencatat dan mendiskusikan informasi yang ditemukan.
4. Peserta didik mengemukakan hasil diskusi kepada guru dan teman secara santun.
5. Peserta didik dapat menggunakan hasil diskusi sebagai sumber belajar.

Catatan: guru dapat melakukan pengamatan untuk menilai sikap dan pengetahuan peserta didik.

- b) Guru mengarahkan peserta didik membaca materi atau teks variasi gerak dasar nonlokomotor dalam permainan kasti (buku siswa halaman 36–38). Kegiatan pembelajaran ini untuk meningkatkan keterampilan literasi.
- c) Guru mengarahkan peserta didik mempelajari variasi gerak dasar nonlokomotor pada permainan kasti.
- d) Guru membimbing peserta didik mengerjakan Unjuk Kemampuan pada buku siswa halaman 38.



Langkah-langkah pembelajarannya sebagai berikut.

1. Peserta didik mendengarkan pemaparan guru mengenai variasi gerak dasar nonlokomotor dalam permainan kasti. Variasi gerak dasar tersebut meliputi gerak berikut.

- a. Menekuk kaki dan tangan (awalan sebelum melempar).
 - b. Memutar badan dan mengayunkan tangan (posisi saat melempar).
 - c. Menekuk dan mengayunkan tangan (posisi saat melepaskan bola).
2. Peserta didik mengamati guru dan peserta didik (model) dalam memperagakan variasi gerak dasar nonlokomotor.
 3. Peserta didik diberi kesempatan menanya gerakan yang belum dipahami.
 4. Peserta didik mempraktikkan variasi gerak dasar nonlokomotor seperti yang diperagakan guru dan peserta didik (model). Praktik dilakukan bersama teman secara disiplin dan tanggung jawab.
 5. Peserta didik merefleksi gerakan yang telah dilakukan. Peserta didik minta bimbingan guru jika masih ada gerakan yang salah.

Catatan: Guru dapat melakukan penilaian sikap dan keterampilan.

3) Kegiatan Penutup

- a) Guru mengarahkan peserta didik melakukan aktivitas pendinginan untuk melemaskan otot setelah praktik. Aktivitas ini dilakukan agar kondisi tubuh seperti semula.
- b) Peserta didik diberi kesempatan bertanya jika ada materi atau variasi gerak dasar yang belum dipahami. Peserta didik lain memberikan respons atau tanggapan atas pertanyaan temannya.
- c) Guru meminta peserta didik menarik kesimpulan terkait materi yang sudah dipelajari pada pertemuan ini.
- d) Guru memotivasi peserta didik untuk menumbuhkan sikap disiplin, mandiri, dan tanggung jawab dalam mempraktikkan variasi gerak dasar nonlokomotor pada permainan kasti.
- e) Guru menugasi peserta didik membaca materi variasi gerak dasar manipulatif dalam permainan bola voli (pada buku siswa halaman 39). Materi ini akan dipelajari pada materi berikutnya.
- f) Guru mengajak peserta didik berdoa sesuai agama dan keyakinan masing-masing. Pembiasaan ini sebagai penguatan nilai karakter religius.

Alternatif model pembelajaran

Jika tidak dimungkinkan menggunakan model pembelajaran demonstrasi, pembelajaran dapat dilakukan dengan resiprokal (umpan balik). Pada pembelajaran ini guru dapat menentukan

model pembelajaran dengan menyesuaikan kondisi geografis lingkungan sekolah.

3. Pertemuan Ketiga (2 JP)

a. Persiapan Mengajar

Materi yang dibahas pada pertemuan ini yaitu variasi gerak dasar manipulatif dalam permainan kasti. Peserta didik akan mempraktikkan variasi gerak dasar manipulatif dalam permainan kasti. Pada pertemuan ini dapat menerapkan model pembelajaran *problem based learning*. Penerapan model pembelajaran disesuaikan kondisi geografis dan sarana di sekolah.

Untuk menunjang kegiatan pembelajaran, guru dapat menyiapkan beberapa hal berikut.

1. Gambar variasi gerak dasar manipulatif dalam permainan kasti.
2. Informasi mengenai variasi manipulatif dalam permainan kasti.
3. Peralatan seperti bola kecil, tiang hinggap, dan tongkat pemukul.
4. Lembar penilaian.

b. Tahap-Tahap Pembelajaran

1) Kegiatan Pendahuluan

- a) Kegiatan pembelajaran diawali dengan peserta didik diminta berdoa menurut agama dan kepercayaan masing-masing. Pembiasaan ini dipimpin salah seorang peserta didik. Berdoa dimaksudkan agar peserta didik diberi keselamatan dan kesehatan selama pembelajaran (penguatan nilai religius).
- b) Guru melakukan presensi untuk mengecek jumlah peserta didik yang hadir dalam pembelajaran.
- c) Guru mengidentifikasi kondisi fisik peserta didik. Jika ada peserta didik yang mengalami gangguan kesehatan (sakit), peserta didik diperbolehkan mengikuti pembelajaran sesuai kemampuannya.
- d) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang dicapai peserta didik pada pertemuan ini. Guru menyiapkan media pembelajaran yang digunakan pada pertemuan ini.
- e) Guru memberikan apersepsi terkait penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari pada pertemuan sebelumnya.
- f) Guru mengarahkan peserta didik melakukan aktivitas pemanasan untuk meregangkan otot lengan dan tungkai.

Aktivitas ini dilakukan setelah peserta didik membaca materi dan berdiskusi tentang variasi gerak dasar manipulatif dalam permainan kasti.

2) Kegiatan Inti

- a) Guru menyajikan masalah mengenai materi variasi gerak dasar manipulatif dalam permainan kasti. Guru meminta peserta didik membaca teks variasi gerak dasar manipulatif dalam permainan kasti. Materi ini terdapat pada buku siswa halaman 39.
- b) Guru mendengarkan penjelasan guru terkait materi variasi gerak dasar manipulatif permainan kasti. Guru mengarahkan peserta didik melakukan Kegiatan: Ayo, Mengamati! pada buku siswa halaman 39.



Kegiatan

Langkah-langkah pembelajarannya sebagai berikut.

1. Peserta didik mengamati gambar aktivitas permainan bancaan pada buku siswa halaman 39.
2. Peserta didik mendiskusikan gerak dasar yang terdapat pada permainan bancaan. Peserta didik juga mendiskusikan kaitan permainan bancaan dengan variasi gerak dasar pada permainan kasti.
3. Peserta didik mencari informasi untuk menunjang diskusinya dari buku referensi, internet, ataupun majalah. Peserta didik diarahkan melakukan kegiatan secara tanggung jawab dan disiplin.
4. Peserta didik diminta mencatat hasil diskusi, kemudian mengemukakan hasilnya kepada guru dan teman secara santun.

Catatan: guru dapat melakukan pengamatan untuk menilai sikap dan pengetahuan peserta didik.

- c) Guru mengarahkan peserta didik mengumpulkan informasi terkait materi gerak dasar manipulatif, yaitu melempar, menangkap, dan memukul bola. Guru mengamati peragaan guru dan peserta didik (model) dalam melakukan variasi gerak dasar manipulatif.

- d) Guru memberi kesempatan peserta didik menanya gerakan yang belum dipahami atau dianggap sulit.
- e) Guru meminta peserta didik memeragakan variasi gerak dasar seperti yang diperagakan guru bersama peserta didik model. Peserta didik diminta menalar cara melakukan variasi gerak dasar manipulatif dalam permainan kasti. Peserta didik bersama temannya diminta melakukan Ayo, Lakukan pada buku siswa halaman 42.



Ayo, Lakukan

Langkah-langkah pembelajarannya sebagai berikut.

1. Peserta didik berdiri berhadapan dengan pasangan di titik A dan B sejauh 5–7 meter.
2. Peserta didik melakukan gerakan melempar bola atas, melempar bola mendarat, dan melempar bola bawah secara bergantian.
3. Peserta didik mempraktikkan kegiatan ini secara disiplin dan tanggung jawab. Peserta didik diingatkan untuk memperhatikan aspek keamanan dan keselamatan dalam kegiatan ini.

Catatan: guru melakukan pengamatan untuk menilai sikap dan pengetahuan peserta didik.

- f) Guru membantu peserta didik merencana dan menyiapkan laporan aktivitas yang telah dilakukan. Guru mengarahkan peserta didik merefleksi proses pemecahan masalah yang telah dilakukan.

3) Kegiatan Penutup

- a) Guru menunjuk salah seorang peserta didik memimpin aktivitas pendinginan. Aktivitas ini bertujuan untuk melemaskan otot lengan dan tungkai.
- b) Guru mengarahkan peserta didik tanya jawab terkait materi yang belum dipahami. Peserta didik lain diberi kesempatan menanggapi atas pertanyaan temannya.
- c) Guru meminta peserta didik menyimpulkan materi yang telah dipelajari pada pertemuan ini.

- d) Guru memotivasi peserta didik untuk meningkatkan keterampilan variasi gerak dasar manipulatif dalam permainan kasti secara disiplin dan mandiri.
- e) Guru mengarahkan peserta didik mencari informasi atau video mengenai permainan kasti. Informasi yang ditemukan digunakan sebagai sumber belajar.
- f) Guru menugasi peserta didik membaca materi pembelajaran variasi gerak dasar dalam permainan kasti. Materi yang terdapat pada buku siswa halaman 39 akan dipelajari pada pertemuan berikutnya.
- e) Guru mengajak peserta didik berdoa sesuai agama dan keyakinan masing-masing. Aktivitas ini sebagai penguatan nilai karakter religius.

Alternatif model pembelajaran

Pada pembelajaran ini, guru juga dapat menggunakan alternatif model pembelajaran resiprokal (umpan balik). Dengan model pembelajaran ini, peserta didik belajar variasi gerak dasar manipulatif dalam permainan kasti bersama teman. Peserta didik dapat saling memberi umpan balik

4. Pertemuan Keempat (2 JP)

a. Persiapan Mengajar

Pada pertemuan ini peserta didik akan mempelajari variasi gerak dasar dalam permainan kasti. Peserta didik akan mempraktikkan aktivitas bermain kasti dengan peraturan yang dimodifikasi. Model pembelajaran yang digunakan pada pembelajaran ini yaitu *Teaching games for understanding* (TGfU). Penerapan model pembelajaran TGfU yang mengandung unsur permainan. Penentuan model pembelajaran ini disesuaikan kondisi lingkungan geografis di sekolah.

Beberapa hal yang dipersiapkan guru untuk mendukung kegiatan pembelajaran sebagai berikut.

- a. Gambar variasi gerak dasar manipulatif dalam permainan kasti.
- b. Informasi tentang variasi gerak dasar manipulatif dalam permainan kasti.
- c. Video pembelajaran mengenai permainan kasti.
- d. Peralatan seperti bola kecil, tiang hinggap, dan tongkat pemukul.
- e. Lembar penilaian.

b. Tahap-Tahap Pembelajaran

1) Kegiatan Pendahuluan

- a) Guru mengajak peserta didik berdoa sesuai agama dan kepercayaan masing-masing. Aktivitas ini sebagai bentuk penguatan nilai religius.
- b) Guru melakukan presensi untuk mengetahui jumlah peserta didik yang hadir pada pertemuan ini. Guru dapat bertanya kepada peserta didik yang di sampingnya tidak hadir.
- c) Guru mengecek kondisi fisik peserta didik. Jika terdapat peserta didik yang sakit, dapat mengikuti pembelajaran sesuai kemampuan.
- d) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai peserta didik pada pertemuan ini. Guru menyiapkan media pembelajaran yang akan digunakan pada pertemuan ini.
- e) Guru melakukan apersepsi untuk mengetahui tingkat penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya.
- f) Guru mengarahkan peserta didik melakukan aktivitas pemanasan untuk meregangkan otot tungkai dan lengan. Aktivitas ini dapat dilakukan setelah peserta didik berdiskusi tentang variasi gerak dasar dalam permainan kasti.

2) Kegiatan Inti

- a) Guru mengajak peserta didik mempelajari variasi gerak dasar manipulatif pada permainan kasti. Peserta didik diarahkan membaca Tahukah Kamu: Kasti, Apa Manfaatnya? pada buku siswa halaman 46. Informasi ini dapat menambah wawasan peserta didik terkait kasti.
- b) Guru menyajikan menjelaskan variasi gerak dasar manipulatif dalam permainan kasti. Guru mengajak peserta didik berdiskusi latihan variasi gerak dasar dalam permainan kasti.
- c) Guru mengarahkan peserta didik membuat suatu keputusan dan menyelesaikan masalah melalui permainan kasti. Guru memberikan petunjuk atau arahan dalam pembelajaran ini. Peserta didik diminta mengerjakan Unjuk Kemampuan: Mempraktikkan Variasi Gerak dalam Permainan Kasti (pada buku siswa halaman 47).



Unjuk Kemampuan

Langkah-langkah pembelajarannya sebagai berikut.

1. Peserta didik membentuk kelompok yang terdiri atas 4–6 orang. Setiap kelompok dibagi dua kelompok kecil yang berdiri dalam formasi berbanjar dan berhadapan.
2. Peserta didik mendengarkan penjelasan guru mengenai kegiatan pembelajaran melempar dan menangkap bola serta melempar dan memukul bola. Kegiatan ini dapat dilakukan dalam bentuk permainan.
3. Peserta didik mengamati guru dan peserta didik (model) dalam memperagakan pembelajaran variasi gerak dasar tersebut. Peserta didik menanya variasi gerak dasar yang belum dipahami atau dianggap sulit.
4. Peserta didik menirukan peragaan yang dilakukan guru dan peserta didik (model). Peserta didik melakukan kegiatan ini secara tanggung jawab, sportif, kerja sama, dan disiplin.
5. Peserta didik mengamati gerakan teman kelompoknya dan membandingkan dengan gerakannya.
6. Peserta didik mengemukakan hasil pengamatan kepada guru secara jujur dan santun.

Catatan: guru dapat melakukan pengamatan untuk menilai sikap dan keterampilan peserta didik.

- d) Guru memotivasi peserta didik agar terlibat aktif dalam pembelajaran. Guru meminta peserta melakukan Aktivitas Peserta Didik: Ayo, Mempraktikkan Variasi Gerak Dasar dalam Permainan Kasti (pada buku siswa halaman 51).



Aktivitas Peserta Didik

Langkah-langkah pembelajarannya sebagai berikut.

1. Peserta didik menyimak pemaparan guru mengenai tujuan praktik variasi gerak dasar dalam permainan kasti.
2. Peserta didik membagi kelas menjadi beberapa kelompok. Setiap kelompok beranggotakan 6–8 orang.

3. Peserta didik membuat lapangan kasti disesuaikan luas halaman sekolah. Peserta didik menyiapkan alat/fasilitas untuk menunjang kegiatan pembelajaran.
4. Peserta didik berdiri berbanjar dan berhadapan dalam tiap-tiap kelompok. Peserta didik melakukan variasi gerak dasar dalam permainan kasti. Peserta didik bergantian peran dengan anggota kelompoknya.
5. Peserta didik merasakan variasi gerak dasar yang mudah dan sulit dilakukan. Peserta didik mendiskusikan masalah tersebut bersama kelompoknya.
6. Peserta didik mencatat hasil diskusi dan mengomunikasikan kepada kelompok lain secara santun.
7. Peserta didik diarahkan melakukan aktivitas kelompok ini dengan sikap kerja sama, tanggung jawab, toleransi, dan disiplin.

Catatan: guru dapat melakukan penilaian sikap, pengetahuan, dan keterampilan.

3) Kegiatan Penutup

- a) Guru meminta salah seorang peserta didik melakukan aktivitas pendinginan secara tanggung jawab. Aktivitas ini untuk melemaskan dan mengendurkan otot tungkai dan lengan.
- b) Guru menugasi peserta didik mengerjakan Evaluasi Pengetahuan dan Evaluasi Keterampilan pada buku siswa halaman 48-50. Peserta didik diminta mengerjakan soal-soal evaluasi dengan jujur dan tanggung jawab.
- c) Guru mengarahkan peserta didik melakukan Refleksi atas materi yang sudah dipelajari pada buku siswa halaman 50.
- d) Guru meminta peserta didik merumuskan kesimpulan atas materi yang sudah dipelajari pada pertemuan ini.
- f) Guru mengajak peserta didik berdoa sesuai agama dan keyakinan masing-masing. Pembiasaan berdoa sebagai penguatan nilai karakter religius.

Alternatif model pembelajaran

Pada pembelajaran ini guru dapat menerapkan alternatif model pembelajaran kontekstual jika model TGfU tidak dimungkinkan

dilakukan. Penentuan model pembelajaran disesuaikan kondisi geografis lingkungan sekolah.

C. Penilaian/Evaluasi

Selama kegiatan pembelajaran, guru melakukan penilaian. Aspek yang dinilai meliputi sikap spiritual dan sosial, pengetahuan, dan keterampilan.

1. Penilaian Sikap Spiritual dan Sikap Sosial

Teknik penilaian sikap melalui pengamatan. Instrumen penilaian dapat berupa jurnal pada halaman 21.

2. Format Penilaian Pengetahuan

Penilaian pengetahuan meliputi tes lisan, tes tertulis, dan penugasan. Guru dapat melakukan penilaian ini melalui Penilaian Pengetahuan (pada buku siswa halaman 22–25).

- a. Teknik penilaian, yaitu tertulis.
- b. Instrumen penilaian, yaitu soal pilihan ganda (10 butir) dan uraian (5 butir).

- 1) Soal pilihan ganda
 - 1. a 6. d
 - 2. c 7. b
 - 3. b 8. d
 - 4. c 9. c
 - 5. a 10. d

Jawaban benar (skor 1); jawaban salah (skor 0)
Jumlah skor PG = 10.

- 2) Soal uraian

No Soal	Kunci Jawaban	Butir Skor
1.	a. Berjalan dan berlari (berlari ke pos atau tiang hinggap).	1
	b. Berlari dan melompat (berlari dan melompat ke pos atau menghindar).	2
	c. Berlari lurus cepat dan lari zig-zag.	1

No Soal	Kunci Jawaban	Butir Skor
2.	a. Sikap awal, posisi kedua kaki berdiri sejajar. Kedua lutut agak ditekuk.	1
	b. Julurkan kedua tangan lurus ke depan atas searah datangnya bola.	2
	c. Tarik kedua tangan ke belakang setelah bola tertangkap.	1
3.	Pukulan mendatar dilakukan dengan cara posisi kaki kanan di depan dan tangan kanan memegang pemukul.	2
	Pemukul disesuaikan sejajar bahu.	2
4.	Kaki kanan berada di depan dan kaki kiri di belakang. Lengan kanan ditekuk ke atas bersiap melempar.	2
	Langkahkan kaki kiri ke depan diikuti dorongan badan ke depan	1
	Ayunkan tangan kanan untuk melempar. Berat badan bertumpu pada kaki kiri.	1
5.	Dalam permainan kasti, lemparan melambung atau atas dilakukan dengan mengayun bola ke atas depan agar melambung tinggi.	2
	Lemparan bola melambung atau atas digunakan untuk mengumpun dalam jarak jauh.	2
Jumlah skor yang diperoleh		20

3. Format Penilaian Keterampilan

Penilaian keterampilan untuk menilai kinerja, yaitu penilaian yang menuntut peserta didik mendemonstrasikan kompetensi tertentu dengan tes praktik atau unjuk kerja.

- Teknik penilaian, yaitu tes praktik.
- Instrumen penilaian, yaitu lembar pengamatan keterampilan.
- Butir soal keterampilan.

Nama Peserta Didik :

Kelas :

Nomor Presensi :

No.	Aspek yang Dinilai	Skor		
		3	2	1
1.	variasi gerak dasar melempar dan menangkap bola dalam permainan kasti secara berpasangan.			
2.	variasi gerak dasar melempar dan memukul bola dalam permainan kasti secara berpasangan			
Jumlah skor yang diperoleh				

Ketentuan Penskoran

1. Keterampilan variasi gerak dasar nonlokomotor pada permainan kasti.

Indikator Penilaian

- a. Menekuk kaki dan tangan (awalan sebelum melempar).
- b. Memutar badan dan mengayunkan tangan (posisi saat melempar).
- c. Menekuk dan mengayunkan tangan (saat melepaskan bola).

2. Keterampilan variasi gerak dasar melempar dan menangkap bola dalam permainan kasti secara berpasangan.

Indikator Penilaian

- a. Melempar bola melambung, mendatar, dan menyusur tanah.
- b. Menangkap bola melambung, mendatar, dan menyusur tanah.
- c. Memukul bola melambung, mendatar, dan bawah.

Penskoran:

Skor 3, melakukan tiga gerakan sesuai tahapan

Skor 2, melakukan dua gerakan sesuai tahapan

Skor 1, melakukan satu gerakan sesuai tahapan

Skor maksimum : $2 \times 3 = 6$

Pedoman penilaian lihat halaman 23.

D. Pengayaan

Pada pembelajaran ini guru menyampaikan pengayaan kepada peserta didik yang telah mencapai ketuntasan belajar minimum (KBM). Peserta didik dapat memperdalam wawasan dengan mengeksplorasi pengetahuannya. Guru dapat memberikan materi pengayaan mengasah ketangkasan dalam bermain kasti.

Mengasah Ketangkasan dengan Bermain Kasti

Kasti, salah satu permainan tradisional merupakan bentuk keanekaragaman budaya. Permainan ini ternyata dapat mengasah ketangkasan anak usia dini. Mengapa? Aktivitas gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dapat meningkatkan ketangkasan anak. Kemampuan ini dapat diperoleh melalui berbagai latihan seperti gerak dasar menangkap bola, melempar bola, dan memukul bola. Ini dapat dicapai jika seseorang berlatih gerak dasar tersebut secara tekun dan disiplin. Semakin terampil dalam menguasai gerak dasar, semakin tinggi ketangkasanya dalam bermain kasti. Tidak hanya aktivitas fisik, bermain kasti juga mengasah kecerdasan emosional. Bermain kasti juga dibutuhkan kesabaran. Sikap ini akan membuat permainan menjadi tenang sehingga seseorang bisa mengambil keputusan yang tepat.

Pada pembelajaran pengayaan juga dapat berupa tes keterampilan atau unjuk kerja. Pada Pelajaran II pengayaan juga dapat diberikan dalam bentuk praktik variasi gerak dasar melalui bermain kasti. Lakukan permainan ini dengan mengikuti langkah-langkah berikut.

1. Bentuklah dua kelompok besar, yaitu regu pemukul dan regu penjaga. Anggota kelompok yang bermain di lapangan sebanyak 5 orang.
2. Regu pemukul berada di ruang bebas. Regu penjaga berada di area lapangan.
3. Pemain nomor 1 dari regu pemukul berada di area pemukul. Pemain bersiap melakukan pukulan sesuai keinginannya.
4. Setelah memukul bola, pemain berlari menuju tiang hinggap.
5. Regu penjaga berusaha mematikan pemain pemukul. Bagian tubuh yang menjadi sasaran lemparan yaitu punggung atau tungkai.
6. Semua pemain regu pemukul bergiliran memukul bola dengan disiplin. Lakukan pergantian posisi antara regu pemukul dan regu penjaga.

E. Remedial

Remedial diberikan kepada peserta didik yang memiliki nilai di bawah ketuntasan belajar minimum (KBM). Materi remedial diberikan sesuai indikator capaian kompetensi yang belum dikuasai oleh siswa, baik pengetahuan maupun keterampilan. Pelaksanaan remedial sesuai petunjuk pada halaman 26.

F. Interaksi Guru dan Orang Tua

Pada pembelajaran variasi gerak dasar dalam permainan bola kasti, orang tua menindaklanjuti dengan mengajak peserta didik melakukan variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan kasti saat pagi atau sore hari. Dengan begitu, peserta didik terbiasa melatih variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola kecil.

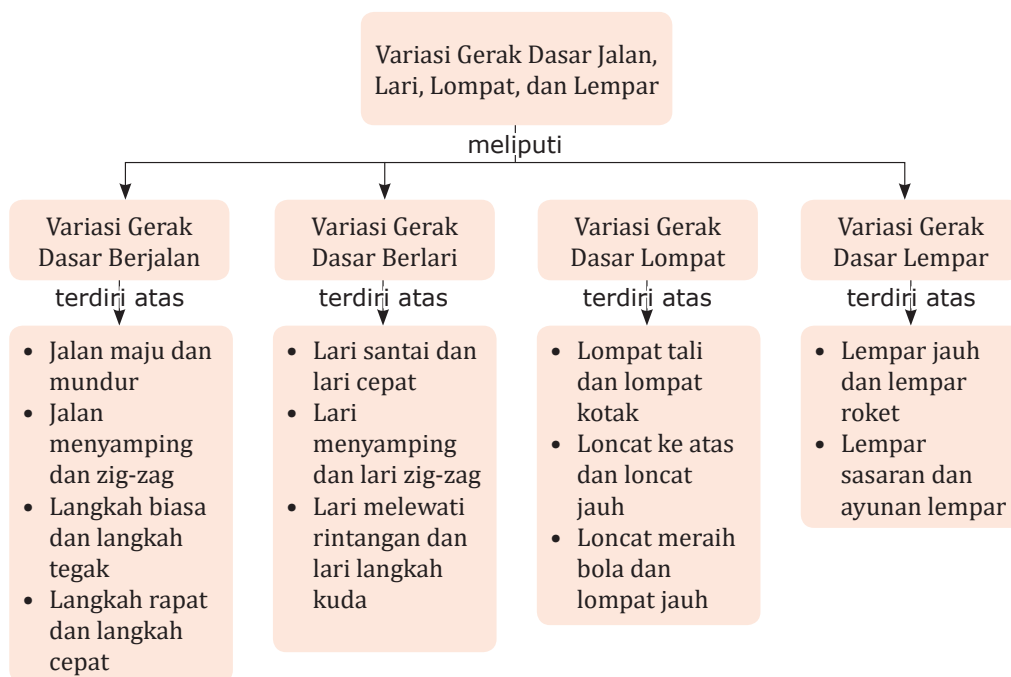


Variasi Gerak Dasar Jalan, Lari, Lompat, dan Lempar



Peta Konsep

Peta konsep digunakan sebagai pedoman khusus guru untuk menjelaskan keterkaitan antar materi/ konsep yang akan dibahas.



A. Pendahuluan

Materi pada pelajaran ini mencakup variasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar. Variasi gerak dasar tersebut akan sangat menyenangkan jika dipraktikkan dalam bentuk permainan. Gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar termasuk gerakan dasar atletik. Atletik merupakan cabang olahraga tertua dan induk semua cabang olahraga.

Variasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar dapat dipraktikkan, baik secara individu maupun beregu. Dengan aktivitas tersebut diharapkan dalam diri peserta didik tumbuh sikap sportif, tanggung jawab, disiplin, gotong royong (kerja sama), dan mandiri.

1. Pemetaan Kompetensi Inti, Kompetensi Dasar, dan Indikator Capaian Kompetensi

Pemetaan kompetensi inti, kompetensi dasar, dan indikator capaian kompetensi pada Pelajaran III sebagai berikut.

Tabel 3.1 Kompetensi Inti, Kompetensi Dasar, dan Indikator Capaian Kompetensi

Kompetensi Inti	Kompetensi Dasar	Indikator Capaian Kompetensi
3. Memahami pengetahuan faktual dengan ciptaan Tuhan dan kegiatannya, cara mengamati dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah dan tempat bermain.	3.3 Memahami variasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional	3.3.1 Menjelaskan variasi gerak dasar jalan. 3.3.2 Menjelaskan variasi gerak dasar lari. 3.3.3 Menjelaskan variasi gerak dasar lompat. 3.3.4 Menjelaskan variasi gerak dasar lempar.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistematis dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.	4.3 mempraktikkan variasi pola dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional.	4.3.1 Mempraktikkan variasi gerak dasar jalan. 4.3.2 Mempraktikkan variasi gerak dasar lari. 4.3.3 Mempraktikkan variasi gerak dasar lompat. 4.3.4 Mempraktikkan variasi gerak dasar lempar.

2. Tujuan Pembelajaran

Tujuan pembelajaran dikembangkan dari indikator capaian kompetensi. Tujuan pembelajaran mengandung prinsip *Audience, Behavior, Condition* dan *Degree* (A, B, C, D) yang disesuaikan dengan kondisi, minimal A, B, C.

- a. Setelah membaca teks, peserta didik dapat menjelaskan variasi gerak dasar jalan dengan benar.
- b. Setelah berdiskusi, peserta didik dapat menjelaskan variasi gerak dasar lari dengan benar.
- c. Setelah tanya jawab dan membaca teks, peserta didik dapat menjelaskan variasi gerak dasar lompat dengan baik.
- d. Setelah berdiskusi, peserta didik dapat menjelaskan variasi gerak dasar lempar dengan benar.
- e. Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan variasi gerak dasar jalan dengan benar.
- f. Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan variasi gerak dasar lari dengan benar.
- e. Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan variasi gerak dasar lompat dengan benar.
- f. Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan variasi gerak dasar lempar dengan benar.

3. Model Pembelajaran

Model pembelajaran yang dapat digunakan pada pelajaran ini sebagai berikut.

- a. *Explicit instructions*, untuk pertemuan pertama.
- b. Resiprokal (timbang balik), untuk pertemuan kedua.
- c. *Problem based learning*, untuk pertemuan ketiga.
- d. Cakupan (*inklusi*), untuk pertemuan keempat.

4. Media, Alat, dan Sumber Pembelajaran

Media, alat, dan sumber pembelajaran yang dapat digunakan pada pelajaran ini sebagai berikut.

a. Media Pembelajaran

- 1) Gambar variasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar dalam aktivitas atletik.

- 2) Informasi atau artikel tentang variasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar dalam aktivitas atletik.
- 3) Video tentang variasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar dalam aktivitas atletik.

b. Alat Pembelajaran

- 1) Tali untuk lompat tali.
- 2) Corong/*cone* untuk lari zig-zag.
- 3) Gawang atau palang untuk lari melompati rintangan.
- 4) Balok untuk lompat kotak.
- 5) Bola untuk lempar bola ayun.
- 6) Roket untuk lempar roket.

c. Sumber Pembelajaran

Simamora, Berton Supriadi. 2019. *Aktif Berolahraga: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SD/MI Kelas IV*. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan Balitbang Kemendikbud.

B. Kegiatan Pembelajaran

Waktu Kegiatan pembelajaran PJOK SD per minggu tertuang dalam lampiran Permendikbud 67 tahun 2013 tentang Kerangka Dasar dan Struktur Kurikulum SD/MI. Sedang pembagian jam ke jumlah tatap muka per minggu serta peruntukannya menjadi kewenangan sekolah.

Kegiatan pembelajaran pada materi variasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar memerlukan waktu 8 jam pelajaran. Setiap pertemuan diasumsikan selama 2 jam pelajaran (2×35 menit). Proses pembelajaran dilaksanakan dalam empat pertemuan. Pengaturan tatap muka dalam kegiatan pembelajaran sebagai berikut.

1. Pertemuan Pertama (2 JP)

a. Persiapan Mengajar

Materi yang dibahas pada pertemuan ini yaitu variasi gerak dasar jalan pada atletik. Jalan adalah aktivitas gerak memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain. Pada pertemuan ini peserta didik diajak mempelajari variasi gerak dasar berjalan berdasarkan arah dan langkah. Pada pertemuan ini, guru menggunakan model pembelajaran *explicit instructions*. Dengan model pembelajaran

ini, peserta didik mengembangkan pengetahuan proses belajarnya melalui pola selangkah demi selangkah.

Beberapa hal yang perlu disiapkan guru untuk mendukung pembelajaran sebagai berikut.

- 1) Gambar variasi gerak dasar jalan pada atletik.
- 2) Informasi mengenai variasi gerak dasar jalan.
- 3) Lembar penilaian.

b. Tahap Pembelajaran

1) Kegiatan Pendahuluan

- a) Guru menyiapkan peserta didik mengikuti pembelajaran secara menyenangkan. Guru menunjuk peserta didik memimpin doa untuk keselamatan dan kebermanfaatan dalam pembelajaran (penguatan nilai religius).
- b) Guru meminta peserta didik mengidentifikasi kondisi fisik masing-masing. Jika peserta didik merasa mengalami gangguan kesehatan (sakit), dapat tidak mengikuti pembelajaran.
- c) Guru melakukan presensi mengecek kehadiran peserta didik pada pertemuan ini. Guru memberikan apersepsi terkait materi yang akan dipelajari.
- d) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai peserta didik pada pembelajaran ini.
- e) Guru memotivasi peserta didik untuk menumbuhkan nasionalisme dengan memaparkan prestasi atlet jalan cepat Hendro Yap. Dalam SEA Games 2017, Hendro Yap mampu memecahkan rekor Sea Games 1999. Peserta didik ditanya perasaan terkait prestasi Hendro Yap.
- g) Guru menunjuk salah seorang peserta didik memimpin aktivitas pemanasan yang mengarah pada atletik. Aktivitas pemanasan dilakukan setelah peserta didik mengamati gambar.

2) Kegiatan Inti

- a) Guru mengajak peserta didik mempelajari variasi gerak dasar jalan. Peserta didik diarahkan membaca materi variasi gerak dasar jalan pada buku siswa halaman 55.
- b) Guru meminta peserta didik melakukan Kegiatan: Ayo, Mengamati! pada buku siswa halaman 55.



Kegiatan

Peserta didik diminta mengamati gambar aktivitas berjalan secara cermat dan mandiri. Peserta didik mendiskusikan posisi lengan dan kaki saat berjalan. Peserta didik mengemukakan hasil diskusi kepada teman dan guru secara santun.

- c) Guru menyiapkan peserta didik dalam formasi berbanjar. Guru dapat menyampaikan mengenai variasi gerak dasar berjalan berdasarkan arah dan variasi gerak dasar berjalan berdasarkan langkah.
- d) Peserta didik diminta mengamati guru dan peserta didik (model) saat memperagakan variasi jalan maju dan mundur serta jalan ke samping dan zig-zag. Guru memberi kesempatan peserta didik menanya gerakan yang belum dikuasai.
- e) Guru meminta peserta didik mengeksplorasi pengetahuan dengan mengumpulkan informasi mengenai variasi jalan maju dan mundur serta jalan ke samping dan zig-zag.
- f) Guru membimbing peserta didik mempraktikkan gerakan seperti yang dilakukan guru dan peserta didik (model) dalam rubrik Ayo, Lakukan! (pada buku siswa halaman 57).



Ayo, Lakukan

Peserta didik melakukan gerakan jalan ke samping dan zig-zag pada lintasan lurus bersama teman. Peserta didik diarahkan melakukan gerakan ini dengan disiplin dan tanggung jawab. Peserta didik mengamati gerakan temannya, kemudian membandingkan dengan gerakannya. Peserta didik mengemukakan hasil pengamatannya kepada teman dan guru secara santun.

- g) Peserta didik diminta menyimak penjelasan guru mengenai variasi gerak langkah biasa dan langkah tegak serta langkah rapat dan langkah cepat. Peserta didik diminta mengamati peragaan guru dan peserta didik (model) dalam melakukan variasi gerak dasar jalan.

- h) Guru memberi kesempatan menanya gerakan jika ada yang belum dipahami. Peserta didik dibimbing untuk menirukan gerakan seperti diperagakan guru dan peserta didik (model) dalam Unjuk Kemampuan (pada buku siswa halaman 58).



Unjuk Kemampuan

Peserta didik mempraktikkan variasi gerak dasar langkah rapat dan langkah cepat bersama teman. Peserta didik melakukan variasi gerak dasar tersebut dalam bentuk perlombaan. Peserta didik diarahkan melakukan kegiatan ini secara disiplin dan tanggung jawab. Peserta didik diingatkan mengutamakan aspek keamanan dan keselamatan dalam melakukan kegiatan ini.

- i) Guru memberikan umpan balik atas kegiatan pembelajaran yang sudah dilakukan. Guru membimbing peserta didik melakukan pelatihan secara mandiri.
- j) Guru meminta peserta didik merefleksikan kegiatan pembelajaran yang sudah dilakukan. Peserta didik diminta mengemukakan hasil refleksi kepada teman dan guru secara santun. Peserta didik dimotivasi saling menghargai perbedaan pendapat.

3) Kegiatan Penutup

- a) Guru menunjuk peserta didik memimpin aktivitas pendinginan. Aktivitas ini untuk melemaskan otot tungkai dan lengan.
- b) Guru memotivasi peserta didik menyimpulkan hasil pembelajaran mengenai variasi gerak dasar jalan.
- c) Guru memberi kesempatan peserta didik menanya jika ada materi yang belum dikuasai. Guru juga memberi kesempatan peserta didik lain menanggapi pertanyaan temannya.
- d) Guru memberi motivasi kepada peserta didik untuk bersikap disiplin dan tanggung jawab mempelajari variasi gerak dasar jalan.
- e) Guru menugasi peserta didik membaca materi variasi gerak dasar lari pada buku siswa halaman 58. Materi ini akan dibahas pada pertemuan mendatang.

- f) Guru menunjuk salah seorang peserta didik memimpin doa. Aktivitas ini sebagai wujud syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas keselamatan dalam pembelajaran.

Alternatif model pembelajaran

Jika tidak dimungkinkan dengan *explicit instruction*, guru dapat menerapkan alternatif model *problem based learning* (PBL). Dengan model PBL, peserta didik diarahkan memiliki keterampilan menyelesaikan suatu masalah. Model pembelajaran ini melibatkan peserta didik dalam proses pembelajaran yang aktif, kolaboratif, dan berpusat kepada peserta didik.

2. Pertemuan Kedua (2 JP)

a. Persiapan Mengajar

Pada pertemuan ini materi yang dibahas yaitu variasi gerak dasar lari. Lari merupakan gerakan melangkahkah kaki dengan cepat diikuti ayunan lengan. Pada pembelajaran ini guru dapat menerapkan model pembelajaran resiprokal (timbang balik). Untuk mendukung pembelajaran ini, beberapa hal yang perlu disiapkan guru sebagai berikut.

- 1) Gambar variasi gerak dasar lari.
- 2) Informasi mengenai variasi gerak dasar lari.
- 3) Peralatan seperti corong/*cone* dan gawang kecil atau rintangan.
- 4) Lembar penilaian.

b. Tahap Pembelajaran

1) Kegiatan Pendahuluan

- a) Guru menunjuk salah seorang peserta didik memimpin doa. Pembiasaan ini sebagai penguatan nilai religius.
- b) Guru mengarahkan peserta didik mengidentifikasi kondisi fisik masing-masing. Jika ada yang tidak enak badan, peserta didik dapat mengikuti pembelajaran sesuai kemampuan.
- c) Guru memberi motivasi kepada peserta didik menumbuhkan sikap disiplin, tanggung jawab, dan percaya diri (penguatan nilai sosial).
- d) Guru memberikan apersepsi terkait materi pada pembelajaran ini. Kegiatan ini untuk mengecek penguasaan peserta didik terkait pencapaian kompetensi pada materi sebelumnya.

- e) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai peserta didik pada pertemuan ini.
- f) Guru mengajak peserta didik melakukan pemanasan yang mengarah pada variasi gerak dasar lari. Pemanasan dapat dilakukan setelah peserta didik berdiskusi mengenai variasi gerak dasar lari.

2) Kegiatan Inti

- a) Guru mengajak peserta didik akan mempelajari variasi gerak dasar berlari. Guru meminta peserta didik membaca materi variasi gerak dasar berlari pada buku siswa halaman 58.
- b) Guru meminta peserta didik melakukan Kegiatan: Ayo, Berdiskusi! Pada buku siswa halaman 59.



Kegiatan

Peserta didik diarahkan mendiskusikan perbedaan gerakan antara berjalan dan berlari. Peserta didik dapat mengeksplorasi pengetahuannya dengan menggunakan buku referensi atau internet. Peserta didik mengasosiasi informasi yang ditemukan melalui diskusi. Peserta didik mengemukakan hasil diskusi kepada guru secara santun.

- c) Guru mengajak peserta didik mempraktikkan variasi gerak dasar lari. Guru menyampaikan materi tentang gerak lari santai dan lari cepat. Peserta didik diajak tanya jawab terkait materi tersebut.
- d) Guru meminta peserta didik mengamati guru dalam mempraktikkan variasi lari santai dan lari cepat. Guru memberi kesempatan peserta didik menanya gerakan yang belum dipahami.
- e) Guru membimbing peserta didik menirukan gerakan guru dengan melakukan rubrik Ayo, Lakukan! pada buku siswa halaman 60.



Ayo, Lakukan

Peserta didik melakukan lomba lari cepat bersama teman dalam jarak 50 m. Peserta didik dapat mengamati gerakan temannya. Peserta didik memberikan umpan balik atas hasil pengamatannya kepada teman secara jujur dan santun.

- f) Guru memberikan materi variasi lari menyamping dan lari zig-zag serta lari melompati rintangan dan lari langkah kuda. Guru meminta peserta didik mendengarkan pemaparan guru terkait materi tersebut.
- g) Peserta didik diminta mengamati guru dan peserta didik (model) saat memperagakan variasi lari menyamping dan lari zig-zag serta lari melompati rintangan dan lari langkah kuda. Peserta didik diberi kesempatan menanya jika ada gerakan yang belum dipahami.
- h) Guru memotivasi peserta didik mencoba mempraktikkan gerakan tersebut dengan mengerjakan Unjuk Kemampuan: Mempraktikkan Variasi Gerak Dasar Lari dalam Latihan Sirkuit (pada buku siswa halaman 61).



Unjuk Kemampuan

Langkah-langkah pembelajarannya sebagai berikut.

1. Peserta didik membentuk kelompok yang beranggotakan 6-8 orang. Peserta didik membuat lapangan untuk latihan sirkuit.
2. Peserta didik melakukan variasi gerak dasar lari dalam latihan sirkuit.
 - a. Pos I, lari santai (joging) dan menyamping hingga pos II
 - b. Pos II, lari cepat sejauh 10-15 meter
 - c. Pos III, lari zig-zag melewati 10 corong/*cone* atau rintangan
 - d. Pos II, berlari melompati rintangan, kemudian berlari langkah kuda
3. Peserta didik melakukan kegiatan ini dengan sportif dan tanggung jawab.

Catatan: selama pembelajaran guru melakukan pengamatan untuk menilai aspek sikap dan keterampilan.

- i) Guru mengarahkan peserta didik memberikan umpan balik atau respons atas gerakan yang dilakukan temannya. Melalui umpan balik tersebut, peserta didik dapat menyusun rencana perbaikan atas gerakan yang belum benar.

3) Kegiatan Penutup

- a) Guru menunjuk peserta didik melakukan aktivitas pendinginan untuk melemaskan otot tungkai dan lengan.
- b) Guru meminta peserta didik menarik kesimpulan atas pembelajaran yang sudah dilakukan. Guru memberi kesempatan menanya materi jika ada yang belum dipahami.
- c) Guru memotivasi peserta didik menumbuhkan sikap tekun dan mandiri dalam mempelajari variasi gerak dasar berjalan.
- d) Guru mengajak peserta didik berdoa atas keselamatan dan kebermanfaatannya dalam pembelajaran ini.

Alternatif model pembelajaran

Jika tidak dimungkinkan, guru dapat menerapkan alternatif model pembelajaran cakupan (*inklusif*). Dengan model pembelajaran ini, peserta didik dapat belajar dengan berbagai tingkat keterampilan dengan memilih tingkat kesulitan masing-masing.

3. Pertemuan Ketiga (2 JP)

a. Persiapan Mengajar

Materi yang dibahas pada pertemuan ini tentang variasi gerak dasar lompat. Guru menyampaikan gerakan melompat memberikan pengalaman cara menumpu atau mendarat yang benar. Alat yang digunakan dalam pembelajaran yaitu tali dan balok kotak. Pada pembelajaran ini guru dapat menerapkan model *problem based learning*.

Untuk mendukung pembelajaran ini, beberapa hal yang perlu disiapkan sebagai berikut.

- 1) Gambar variasi gerak dasar lompat.
- 2) Informasi mengenai variasi gerak dasar lompat.
- 3) Peralatan seperti tali, balok kotak, dan bola.
- 4) Lembar penilaian.

b. Tahap Pembelajaran

1) Kegiatan Pendahuluan

- a) Guru menyiapkan peserta didik untuk memulai pembelajaran. Guru menunjuk seorang peserta didik memimpin berdoa (penguatan nilai religius). Aktivitas ini untuk mengawali pembelajaran agar diberi keselamatan dan kebermanfaatan.
- b) Guru melakukan presensi untuk mengetahui jumlah peserta didik yang hadir pada pertemuan ini. Peserta didik diarahkan mengecek kondisi fisik masing-masing. Peserta didik yang sakit diberi izin tidak mengikuti pembelajaran.
- c) Guru memotivasi peserta didik menumbuhkan sikap disiplin, jujur, tanggung jawab, dan mandiri (penguatan nilai sosial).
- d) Guru memberikan apersepsi mengenai materi yang akan dipelajari pada pertemuan ini.
- e) Guru menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai peserta didik pada pembelajaran ini.
- f) Guru menunjuk salah seorang peserta didik memimpin aktivitas pemanasan yang mengarah pada variasi gerak dasar lompat. Aktivitas pemanasan dilakukan sebelum praktik variasi gerak dasar lompat.

2) Kegiatan Inti

- a) Guru meminta peserta didik membaca materi mengenai variasi gerak dasar lompat pada buku siswa halaman 61. Guru mengajak peserta didik tanya jawab terkait variasi gerak dasar lompat. Peserta didik lain diberi kesempatan menanggapi pertanyaan temannya.
- b) Guru mengarahkan peserta didik mengerjakan rubrik Kegiatan: Ayo, Berdiskusi! pada buku siswa halaman 62.



Kegiatan

Guru menyajikan masalah cara melakukan aktivitas berlari meloncat ban atau benda lainnya. Peserta didik mencari informasi mengenai aktivitas berlari dengan meloncat ban atau benda lainnya. Peserta didik dapat mencari informasi dari buku atau internet. Peserta didik membahas informasi yang diperoleh bersama teman. Peserta didik mengemukakan hasil diskusi kepada guru secara santun.

Catatan: selama pembelajaran guru melakukan pengamatan untuk menilai aspek sikap dan pengetahuan.

- c) Guru menyajikan masalah berkaitan dengan variasi gerak dasar lompat. Guru meminta peserta didik menganalisis cara melakukan variasi gerak dasar lompat.
- d) Guru meminta peserta didik mendengarkan penjelasan mengenai variasi gerak dasar lompat, yaitu lompat tali dan lompat katak, loncat ke atas dan loncat jauh, serta lompat raih dan lompat jauh.
- e) Guru meminta peserta didik mengamati gerakan guru dan peserta didik (model) dalam memperagakan variasi gerak dasar lompat. Guru memberi kesempatan peserta didik menanya gerakan yang belum dipahami.
- f) Guru mengarahkan peserta didik mengeksplorasi pengetahuannya dengan mencari informasi cara melakukan variasi gerak dasar tersebut.
- g) Guru meminta peserta didik mempraktikkan variasi gerak dasar lompat dengan mengerjakan Unjuk Kemampuan: Ayo, Mempraktikkan Lompat Jauh! pada buku siswa halaman 64.



Unjuk Kemampuan

Peserta didik mempraktikkan gerak lompat jauh dengan awalan lari. Peserta didik menyiapkan papan tolak untuk menumpu saat melakukan tolakan. Peserta didik melakukan gerakan lompat jauh secara bergantian dengan teman. Peserta didik dapat mengamati gerakan temannya dan mengemukakan hasil pengamatan kepada teman dan guru secara santun.

Catatan: selama pembelajaran guru melakukan pengamatan untuk menilai aspek sikap dan keterampilan.

- h) Guru mengarahkan peserta didik menyusun laporan atau catatan hasil pembelajaran. Peserta didik diminta mengemukakan catatannya kepada guru secara santun.

3) Kegiatan Penutup

- a) Guru menunjuk salah seorang peserta didik memimpin aktivitas pendinginan. Aktivitas ini dilakukan untuk melepaskan otot tungkai dan lengan.
- b) Guru meminta peserta didik merumuskan kesimpulan atas pembelajaran yang sudah dilakukan. Peserta didik diberi kesempatan menanya materi atau gerakan yang belum dipahami.
- c) Guru memberi motivasi peserta didik diberi untuk bersikap tekun dan disiplin dalam mempelajari variasi gerak dasar lompat.
- d) Guru memotivasi peserta didik untuk menyukai aktivitas atletik. Peserta didik diharapkan bisa berprestasi di bidang atletik.
- e) Guru menunjuk salah seorang peserta didik memimpin doa. Aktivitas ini sebagai penguatan nilai religius.

Alternatif model pembelajaran

Selain *problem based learning*, pembelajaran pada pertemuan ini dapat menggunakan alternatif model pembelajaran, yaitu *project based learning*. Dengan model pembelajaran ini, peserta didik mengeksplorasi, menilai, menginterpretasi, menyintesis, dan mencari informasi untuk menghasilkan berbagai hasil belajar.

4. Pertemuan Keempat (2 JP)

a. Persiapan Mengajar

Materi yang dibahas pada pertemuan ini tentang variasi gerak dasar lempar. Guru menjelaskan gerakan melempar dapat dilakukan dengan satu atau dua tangan. Benda yang dilempar antara lain bola, lembing, roket, dan cakram. Benda yang akan digunakan dalam pembelajaran ini yaitu bola dan roket. Pada pembelajaran ini guru dapat menerapkan model pembelajaran cakupan (*inklusif*).

Untuk mendukung pembelajaran ini, beberapa hal yang perlu disiapkan sebagai berikut.

- 1) Gambar variasi gerak dasar lempar (lempar roket dan lempar bola ayun).
- 2) Informasi mengenai variasi gerak dasar lempar (lempar roket dan lempar bola ayun).
- 3) Video pembelajaran tentang lempar roket.

- 4) Peralatan seperti roket (turbo) dan bola.
- 5) Lembar penilaian.

b. Tahap Pembelajaran

1) Kegiatan Pendahuluan

- a) Guru menyiapkan peserta didik dalam kegiatan pembelajaran. Guru menunjuk seorang peserta didik memimpin berdoa (penguatan nilai religius). Aktivitas ini untuk mengawali pembelajaran agar diberi keselamatan dan kebermanfaatan.
- b) Guru melakukan presensi untuk mengetahui kehadiran peserta didik pada pertemuan ini. Guru mengarahkan peserta didik mengecek kondisi fisiknya. Peserta didik yang sakit diberi izin tidak mengikuti pembelajaran.
- c) Guru memberikan apersepsi terkait penguasaan kompetensi pada materi sebelumnya. Guru melakukan apersepsi mengenai materi yang akan dipelajari pada pertemuan ini.
- d) Guru memotivasi peserta didik untuk menumbuhkan sikap disiplin, tanggung jawab, mandiri, dan percaya diri (penguatan nilai sosial).
- e) Guru menyampaikan kompetensi atau tujuan pembelajaran yang harus dicapai peserta didik pada pembelajaran ini.
- f) Guru mengajak peserta didik melakukan aktivitas pemanasan yang mengarah pada variasi gerak dasar lempar. Pemanasan dilakukan sebelum praktik variasi lempar roket dan lempar bola ayun.

2) Kegiatan

- a) Guru mengajak peserta didik mempelajari variasi gerak dasar lempar. Guru memberikan apersepsi terkait materi variasi gerak dasar lempar.
- b) Guru meminta peserta didik membaca teks mengenai variasi gerak dasar lempar pada buku siswa halaman 64. Peserta didik diarahkan mengeksplorasi pengetahuannya dengan membaca rubrik Tahukah Kamu: Sekilas tentang *athletic kid*. Informasi yang terdapat pada buku siswa halaman 67 digunakan untuk menambah wawasan peserta didik.
- c) Guru menjelaskan variasi gerak dasar lempar. Guru meminta peserta didik mengerjakan rubrik Kegiatan: Ayo, Melakukan Gerak Melempar Bola pada buku siswa halaman 64.



Kegiatan

Peserta didik membentuk kelompok yang beranggotakan 4-6 orang. Peserta didik mencoba melakukan gerak dasar melempar bola kasti atau tenis dalam kelompoknya. Setiap anggota kelompok berbagi peran, misalnya pencatat hasil lemparan, pemberi tanda tempat bola jatuh, dan mengukur lemparan. Anggota kelompok pertama melempar bola dengan menolak. Anggota kelompok lainnya mengukur dan mencatat hasil lemparan yang dianggap sah. Kegiatan ini dilakukan secara bergantian dengan anggota kelompoknya.

Catatan: selama pembelajaran guru melakukan pengamatan untuk menilai sikap dan keterampilan.

- d) Guru menjelaskan cara melakukan lempar roket dan lempar bola ayun. Guru memberikan contoh peragaan lempar roket dan lempar bola ayun secara sesuai tahapan.
- e) Guru memberi kesempatan peserta didik menanya jika ada gerakan yang belum dipahami.
- f) Guru meminta peserta didik mempraktikkan gerakan lempar roket dan lempar ayun. Guru membagi peserta didik dalam dua kelompok besar, yaitu kelompok A dan B. Kelompok A mempraktikkan gerakan lempar roket dan kelompok B mempraktikkan gerakan lempar bola ayun. Jika semua anggota kelompok sudah melakukannya, dapat berganti tugas.
- g) Guru meminta peserta didik saling mengamati gerakan teman dan membandingkan dengan gerakannya. Guru meminta peserta didik mengemukakan hasil pengamatannya kepada teman dan guru secara jujur dan santun.
- h) Guru meminta peserta didik mengerjakan Aktivitas Peserta Didik: Ayo, Berlomba Variasi Lari Zig-Zag, Lari Melewati Kotak, dan Lari Cepat! pada buku siswa halaman 71.



Aktivitas Peserta Didik

Langkah-langkah pembelajarannya sebagai berikut.

1. Peserta didik membentuk kelompok yang beranggotakan 6-8 orang. Peserta didik dan guru menyiapkan enam corong/*cone* atau tiang bendera dan lima kotak (kardus) di lintasan lurus.

2. Peserta didik berdiri dalam formasi berbanjar. Peserta didik dalam kelompoknya bersiap di garis start.
3. Peserta didik berlari zig-zag melewati corong/*cone*, berlari melompati kotak, dan berlari cepat dalam jarak tertentu.
4. Peserta didik melakukan aktivitas ini dalam bentuk perlombaan. Peserta didik diarahkan melakukan aktivitas secara disiplin dan tanggung jawab.

Catatan: selama pembelajaran guru melakukan pengamatan untuk menilai aspek sikap dan keterampilan.

3) Kegiatan Penutup

- a) Peserta didik melakukan aktivitas pendinginan untuk melemaskan otot tungkai dan lengan. Aktivitas ini dapat dipimpin salah seorang peserta didik.
- b) Peserta didik ditugasi mengerjakan Evaluasi Pengetahuan dan Evaluasi Keterampilan (pada buku siswa halaman 68–70). Tugas dikumpulkan pada pertemuan berikutnya.
- c) Peserta didik bersama guru menyimpulkan pembelajaran melalui Rangkuman (pada buku siswa halaman 67).
- d) Peserta didik melakukan Refleksi atas pembelajaran yang telah dilakukan (pada buku siswa halaman 71).
- e) Peserta didik yang sudah mencapai kriteria ketuntasan belajar minimum (KBM) diberi pembelajaran pengayaan. Peserta didik yang belum mencapai KBM diberi pembelajaran remedial.
- f) Peserta didik dimotivasi untuk senantiasa bersyukur atas karunia sehat yang diberikan Tuhan Yang Maha Esa. Peserta didik melakukan doa atas keselamatan dan kebermanfaatannya dalam pembelajaran ini (penguatan nilai religius/spiritual).

Alternatif model pembelajaran

Selain model pembelajaran cakupan (inklusif), pada pembelajaran ini guru dapat menggunakan alternatif model pembelajaran resiprokal (timbal balik). Dengan model pembelajaran ini, peserta didik melakukan gerakan dan saling mengamati gerakan temannya. Peserta didik dapat memberikan respons dari hasil pengamatan.

C. Penilaian/Evaluasi

Selama kegiatan pembelajaran, guru melakukan penilaian. Aspek yang dinilai meliputi sikap spiritual dan sosial, pengetahuan, dan keterampilan.

1. Penilaian Sikap Spiritual dan Sikap Sosial

Teknik penilaian sikap melalui pengamatan. Instrumen penilaian dapat berupa jurnal. Format penilaian sikap mengacu pada halaman 20.

2. Format Penilaian Pengetahuan

Penilaian pengetahuan meliputi tes lisan, tes tertulis, dan penugasan. Guru dapat melakukan penilaian ini melalui Penilaian Pengetahuan berikut.

- a. Teknik penilaian: tes tertulis.
- b. Instrumen penilaian: soal pilihan ganda (10 butir) dan uraian (5 butir).

1) Soal Pilihan Ganda

Jawaban benar (skor 1); jawaban salah (skor 0)

Jumlah skor PG = 10.

Kunci Jawaban

- | | |
|------|-------|
| 1. b | 6. c |
| 2. c | 7. a |
| 3. d | 8. c |
| 4. a | 9. c |
| 5. b | 10. d |

2) Soal uraian

No Soal	Kunci Jawaban	Butir Skor
1.	Posisi awal, sikap berdiri tegak. Kaki kiri berada di depan dan kaki kanan di belakang. Bola dipegang tangan kanan di belakang telinga dengan siku ditekuk	1
	Pandangan ke arah sasaran yang dituju. Ayunkan lengan kanan dengan kuat.	1
	Saat bola berada di atas depan kepala, lepaskan bola. Ikuti dengan lecutan di pergelangan tangan agar bola meluncur ke atas depan.	2

No Soal	Kunci Jawaban	Butir Skor
2.	Langkahkan kaki kanan ke depan dengan lutut agar ditekuk. Ayunkan lengan kiri dari belakang ke depan. Ayunan lengan kiri kebalikan ayunan lengan kanan.	1
	Langkahkan kaki kiri ke depan. Ayunkan lengan kanan dari belakang ke depan. Ayunan lengan kanan kebalikan ayunan lengan kiri.	1
	Langkahkan kaki kanan ke belakang. Ayunkan lengan kiri dari depan ke belakang. Ayunan lengan kanan kebalikan ayunan lengan kiri.	1
	Langkahkan kaki kiri ke belakang. Ayunkan lengan kanan dari depan ke belakang. Ayunan lengan kiri kebalikan ayunan lengan kanan.	1
3.	Posisi awal berdiri tegak di garis start dan pandangan ke depan. Saat berlari, gunakan ujung telapak kaki. Ayunkan lengan dengan kedua tangan dikepalkan atau dibuka secara rileks. Posisi badan condong ke depan dan pandangan ke depan.	2
	Saat berlari, ayunan lengan dan langkah kaki harus terkoordinasi dengan baik. Langkah kaki kiri ke depan diikuti ayunan lengan kiri ke belakang. Sebaliknya, saat kaki kanan melangkah ke depan, ayunan lengan kanan ke belakang.	2
	Lakukan gerakan lari dengan cepat pada jarak tertentu. Gerakan ini dapat divariasikan dengan lari zig-zag melewati rintangan.	2
4.	Variasi langkah biasa dan langkah tegak.	1
	Variasi langkah rapat dan langkah cepat.	1
5.	Sikap awal berdiri, angkat kaki kanan.	1
	Lakukan tolakan kaki kiri dengan kuat diikuti ayunan lengan. Gerakan ini membuat tubuhmu melenting ke atas, kemudian mendarat dengan kedua kaki agak mengeper.	2
	Kedua lengan diluruskan ke depan. Kedua lengan diluruskan ke depan untuk keseimbangan badan.	1
Jumlah skor yang diperoleh		20

Skor maksimum soal uraian: 20

Pedoman penilaian lihat halaman 23.

3. Format Penilaian Keterampilan

Penilaian keterampilan untuk menilai kinerja, yaitu penilaian yang menuntut peserta didik mempraktikkan kompetensi tertentu. Aspek yang dinilai meliputi sikap awal, pelaksanaan, dan sikap akhir saat melakukan kombinasi gerak.

- a. Teknik penilaian: tes praktik atau unjuk kerja.
- b. Instrumen penilaian: lembar pengamatan keterampilan.
 - 1) Lembar pengamatan penilaian keterampilan variasi gerak jalan, lari, lompat, dan lempar.
 - 2) Lembar pengamatan penilaian keterampilan unjuk kerja.
- c. Butir Soal Keterampilan
 1. Praktikkan variasi gerak dasar jalan biasa dan jalan tegak.
 2. Praktikkan variasi gerak dasar lari cepat dan lari zig-zag.
 3. Praktikkan variasi gerak dasar lompat meraih bola digantung dan lompat jauh.
 4. Praktikkan gerakan lempar roket.

Nama Peserta Didik :

Kelas :

Nomor Presensi :

No.	Aspek yang Dinilai	Skor		
		3	2	1
1.	variasi gerak dasar jalan biasa dan jalan tegak			
2.	variasi gerak dasar lari cepat dan lari zig-zag			
3.	variasi gerak dasar lompat meraih bola digantung dan lompat jauh			
4.	gerakan lempar roket			
Jumlah skor yang diperoleh				
Nilai akhir				

Ketentuan penskoran:

1. Keterampilan variasi gerak dasar jalan biasa dan jalan tegak
Indikator penilaian:
 - a. Melakukan gerakan jalan biasa dengan baik.
 - b. Melakukan gerakan jalan tegak dengan baik.
 - c. Melakukan gerakan variasi jalan biasa dan tegak.

2. Keterampilan variasi gerak dasar lari cepat dan lari zig-zag
Indikator penilaian:
 - a. Variasi lari santai dan lari cepat
 - b. Variasi lari menyamping dan lari zig-zag
 - c. Variasi lari cepat dan zig-zag
3. Keterampilan variasi gerak dasar lompat meraih bola digantung dan lompat jauh
Indikator penilaian:
 - a. Variasi lompat meraih bola dan lompat kotak dalam jarak tertentu
 - b. Variasi loncat ke atas dan loncat jauh tanpa awalan
 - c. Variasi lompat raih bola ke depan dan lompat jauh
4. Keterampilan variasi gerakan lempar roket
Indikator penilaian:
 - a. Variasi gerak lempar roket
 - b. Variasi gerak lempar lurus
 - c. Variasi gerak lempar roket dengan sasaran

Penskoran

- Skor 3, jika dapat melakukan tiga gerakan
- Skor 2, jika mampu melakukan dua gerakan
- Skor 1, jika hanya melakukan satu gerakan

$$\text{Nilai akhir} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimum}} \times 100$$

D. Pengayaan

Pada kegiatan pembelajaran ini peserta didik yang telah mencapai ketuntasan belajar minimum (KBM) diberi pembelajaran pengayaan. Pembelajaran pengayaan berupa materi pengetahuan dan/atau keterampilan. Peserta didik dapat memperluas wawasannya dengan mengeksplorasi pengetahuan.

Materi pengayaan yang dapat diberikan pada Pelajaran III mengenai melempar bola ke sasaran.

Melempar Bola ke Sasaran

Apa tujuan melempar bola ke sasaran? Aktivitas ini bertujuan meningkatkan kemampuan melempar dan kecermatan. Tujuan lainnya meningkatkan ketangkasan. Lemparan dilakukan dengan

mengarahkan ke sasaran tertentu, misalnya hulahop yang digantung. Variasi aktivitas ini dapat dilakukan dalam bentuk perlombaan. Bola kecil (bola tenis, misalnya) diberi ekor yang dimodifikasi. Selanjutnya, bola dapat dilempar ke arah sasaran.

Pada program pengayaan, guru dapat mengarahkan peserta didik melakukan pelatihan secara mandiri atau dengan teman.

1. Melakukan variasi gerak dasar lari lurus dan lari melewati rintangan.
2. Melakukan variasi dasar lompat meraih bola dan lompat jauh.

E. Remedial

Remedial diberikan kepada peserta didik yang memiliki nilai di bawah ketuntasan belajar minimum (KBM). Materi remedial diberikan sesuai indikator capaian kompetensi yang belum dikuasai oleh siswa, baik pengetahuan maupun keterampilan. Pelaksanaan remedial sesuai petunjuk pada halaman 26.

F. Interaksi Guru dan Orang Tua

Pada pembelajaran variasi dan kombinasi gerak dasar dalam permainan bola besar, orang tua dapat menindaklanjuti dengan mengajak peserta didik melakukan gerakan dasar saat pagi hari atau sore hari. Dengan begitu, peserta didik akan terbiasa melatih variasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar dalam atletik.



Gerak Dasar Lokomotor dan Nonlokomotor dalam Seni Bela Diri Pencak Silat



Peta Konsep

Peta konsep digunakan sebagai pedoman khusus guru untuk menjelaskan keterkaitan antar materi/ konsep yang akan dibahas.



A. Pendahuluan

Pencak silat merupakan cabang olahraga bela diri tradisional Indonesia. Olahraga pencak silat bermanfaat menjaga kesehatan fisik dan mental. Pencak silat terdiri atas beberapa sikap dan gerakan. Sikap dalam pencak silat meliputi sikap berdiri, sikap kangkang, sikap kuda-kuda, sikap jongkok, sila, duduk, simpuh, depok, dan istirahat. Gerak dasar dalam pencak silat meliputi gerak serangan dan pembelaan.

1. Pemetaan Kompetensi Inti, Kompetensi Dasar, dan Indikator Capaian Kompetensi

Pemetaan kompetensi inti, kompetensi dasar, dan indikator capaian kompetensi pada Pelajaran IV sebagai berikut.

Tabel 4.1 Kompetensi Inti, Kompetensi Dasar, dan Indikator capaian kompetensi

Kompetensi Inti	Kompetensi Dasar	Indikator Capaian Kompetensi
3. Memahami pengetahuan faktual dengan ciptaan Tuhan dan kegiatannya, cara mengamati dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah dan tempat bermain.	3.3 Menerapkan gerak dasar lokomotor dan nonlokomotor untuk membentuk gerak dasar seni beladiri.	3.4.1 Menjelaskan variasi gerak dasar lokomotor dalam pencak silat. 3.4.2 Menjelaskan variasi gerak dasar nonlokomotor dalam pencak silat.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistematis dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.	4.4 mempraktikkan gerak dasar lokomotor dan nonlokomotor untuk membentuk gerak dasar seni beladiri.	4.4.1 Mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor dalam pencak silat. 4.4.2 Mempraktikkan variasi gerak dasar nonlokomotor dalam pencak silat

2. Tujuan Pembelajaran

Tujuan pembelajaran dikembangkan dari indikator capaian kompetensi. Tujuan pembelajaran mengandung prinsip *Audience*, *Behavior*, *Condition* dan *Degree* (A, B, C, D) yang disesuaikan dengan kondisi, minimal A, B, C.

- a. Setelah membaca teks, peserta didik dapat menjelaskan variasi gerak dasar nonlokomotor pada pencak silat dengan benar.
- b. Setelah berdiskusi, peserta didik dapat mendeskripsikan variasi gerak dasar nonlokomotor dalam pencak silat dengan benar.
- c. Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor dalam pencak silat dengan benar.
- d. Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan variasi gerak dasar nonlokomotor dalam pencak silat dengan benar.

3. Model Pembelajaran

Pembahasan dalam pelajaran ini akan menggunakan model pembelajaran berikut.

- a. *Problem based learning*, untuk pertemuan pertama dan keempat.
- c. Resiprokal (timbang balik), untuk pertemuan kedua.
- d. *Contextual teaching learning* (CTL), untuk pertemuan ketiga.

4. Media, Alat, dan Sumber Pembelajaran

Untuk menunjang pembelajaran pada materi ini guru dapat mengajak peserta didik menggunakan media, alat, dan sumber pembelajaran berikut.

a. Media Pembelajaran

- 1) Gambar arah gerakan dalam pencak silat.
- 2) Gambar pola gerak langkah dalam pencak silat.
- 3) Gambar sikap kuda-kuda, sikap pasang, sikap tegak, gerak dasar bela, dan gerak dasar serangan dalam pencak silat.
- 5) Informasi mengenai arah gerakan dalam pencak silat.
- 6) Informasi pola gerak langkah dalam pencak silat.
- 7) Informasi mengenai sikap kuda-kuda, sikap pasang, sikap tegak, gerak dasar bela, dan gerak dasar serangan dalam pencak silat.
- 8) Video pembelajaran tentang pencak silat.

b. Alat Pembelajaran

- 1) Papan arah mata angin dalam pencak silat
- 2) Papan atau poster pola gerak langkah dalam pencak silat

c. Sumber Pembelajaran

Simamora, Berton Supriadi. 2019. *Aktif Berolahraga: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SD/MI Kelas IV*. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan Balitbang Kemendikbud.

B. Kegiatan Pembelajaran

Waktu Kegiatan pembelajaran PJOK SD per minggu tertuang dalam lampiran Permendikbud 67 tahun 2013 tentang Kerangka Dasar dan Struktur Kurikulum SD/MI. Sedang pembagian jam ke jumlah tatap muka per minggu serta peruntukannya menjadi kewenangan sekolah.

Kegiatan pada Pelajaran IV mengenai variasi gerak dasar lokomotor dan nonlokomotor dalam seni bela diri (pencak silat) memerlukan waktu delapan jam pelajaran. Alokasi waktu setiap pertemuan adalah 2 jam pelajaran (2×35 menit). Pengorganisasian tatap muka dalam kegiatan pembelajaran sebagai berikut.

1. Pertemuan Pertama (2 JP)

a. Persiapan Mengajar

Materi yang dibahas pada pertemuan ini gerak dasar lokomotor dalam pencak silat. Materi ini mencakup arah dalam pencak silat dan pola gerak langkah dalam pencak silat. Guru dapat menyampaikan pencak silat merupakan bela diri asli Indonesia. Pencak silat mengandung nilai-nilai luhur bangsa seperti toleransi dan religius. Pada pertemuan ini, guru dapat menerapkan model *problem based learning*.

Beberapa aspek yang disiapkan guru untuk mendukung pembelajaran sebagai berikut.

- 1) Gambar arah gerakan dalam pencak silat.
- 2) Gambar pola gerak langkah dalam pencak silat.
- 3) Informasi mengenai arah gerakan dalam pencak silat.
- 4) Informasi mengenai pola gerak langkah dalam pencak silat.
- 5) Lembar penilaian.

b. Tahap Pembelajaran

1) Kegiatan Pendahuluan

- a) Guru menyiapkan peserta didik dalam proses pembelajaran. Guru menunjuk salah seorang peserta didik melakukan aktivitas doa sebelum pembelajaran (penguatan nilai religius).
- b) Guru melakukan presensi untuk mengecek kehadiran peserta didik dalam pembelajaran. Guru memberikan apersepsi terkait materi yang akan dipelajari pada pertemuan ini.
- c) Guru mengarahkan peserta didik mengecek kondisi fisik masing-masing. Jika ada peserta didik yang sakit, diperbolehkan mengikuti pembelajaran sesuai kemampuannya.
- c) Guru menyampaikan tujuan dan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik pada pembelajaran ini.
- f) Guru mengarahkan peserta didik menumbuhkan semangat nasionalisme berkaitan dengan pencak silat. Guru memberi motivasi kepada peserta didik untuk melestarikan pencak silat sebagai budaya asli Indonesia. Peserta didik dapat diberi pertanyaan seperti berikut. Jika seandainya pencak silat diakui bangsa lain, bagaimana perasaan kalian?
- g) Guru membimbing peserta didik melakukan pemanasan untuk meregangkan otot lengan dan tungkai. Guru dapat menunjuk peserta didik (model) untuk memimpin pemanasan dengan tanggung jawab. Peserta didik melakukan pemanasan setelah diskusi.

2) Kegiatan Inti

- a) Guru mengajak peserta didik mempelajari materi gerak dasar lokomotor dalam seni bela diri pencak silat. Materi ini terdapat pada buku siswa halaman 75.
- b) Guru meminta peserta didik membaca teks tentang gerak dasar lokomotor dalam seni bela diri pencak silat (eksplorasi pengetahuan).
- c) Guru menyajikan masalah terkait gerak dasar lokomotor dalam pencak silat. Guru meminta peserta didik mengerjakan Kegiatan: Ayo, Berdiskusi! pada buku siswa halaman 75.



Kegiatan

Peserta didik mencari gambar pertandingan pencak silat dari surat kabar, buku, atau internet. Peserta didik mendiskusikan gerak dasar lokomotor dalam pencak silat. Peserta didik menuliskan hasil diskusi pada buku, kemudian mengemukakan kepada teman dan guru secara santun dan tanggung jawab.

- d) Guru memberikan penjelasan guru mengenai gerak dasar lokomotor dalam pencak silat. Materi ini mencakup arah dan pola gerak langkah dalam pencak silat. Guru dapat menyajikan gambar arah dan pola gerak langkah dalam pencak silat.
- e) Guru memberikan kesempatan peserta didik menanya materi yang belum dipahami. Guru mengarahkan peserta didik menemukan informasi dari buku atau internet.
- f) Guru meminta peserta didik mengamati peragaan guru dan peserta didik (model) dalam mempraktikkan pola gerak langkah. Guru mengarahkan peserta didik mencermati setiap gerakan tersebut.
- g) Guru meminta peserta didik menirukan peragaan guru dan peserta didik (model) dengan mengerjakan Unjuk Kemampuan: Ayo, Mempraktikkan Gerak Langkah dalam Pencak (pada buku siswa halaman 78).



Unjuk Kemampuan

Peserta didik mempraktikkan gerak langkah dalam pencak silat berikut.

1. Peserta didik melakukan gerak langkah berdasarkan arah dan pola gerakannya bersama teman.
2. Peserta didik mengamati gerakan teman dan membandingkan dengan gerakannya.
3. Peserta didik mengasosiasi hasil pengamatan, kemudian mengemukakannya kepada guru secara santun dan jujur.

4. Peserta didik diarahkan menumbuhkan sikap disiplin dan kerja sama (gotong royong) dalam kegiatan ini.

Catatan: selama pembelajaran guru melakukan penilaian sikap dan keterampilan.

- h) Guru meminta peserta didik menganalisis dan mengevaluasi proses pemecahan masalah yang telah dilakukan.

3) Kegiatan Penutup

- a) Guru mengumpulkan peserta didik dalam formasi berbanjar. Guru menunjuk salah seorang peserta didik melakukan aktivitas pendinginan untuk melemaskan otot dan meregangkan sendi.
- b) Peserta didik dan guru menyimpulkan materi yang sudah pelajari pada pembelajaran ini. Guru memberi kesempatan peserta didik bertanya terkait materi dan gerakan dalam pencak silat yang belum dikuasai.
- c) Guru menugasi peserta didik membaca materi gerak dasar nonlokomotor dalam pencak silat pada buku siswa halaman 78. Materi ini akan dibahas pada pertemuan berikutnya.
- d) Guru memotivasi peserta didik untuk tekun mempelajari variasi gerak dasar nonlokomotor dalam pencak silat.
- e) Guru menunjuk salah seorang peserta didik memimpin berdoa bersama. Pembiasaan ini sebagai upaya penguatan nilai religius.

Alternatif model pembelajaran

Pembelajaran ini juga dapat dilakukan menggunakan alternatif model pembelajaran, yaitu resiprokal (timbang balik). Dengan pembelajaran ini, peserta didik dapat memberikan respons atau umpan balik kepada temannya.

2. Pertemuan Kedua (2 JP)

a. Persiapan Mengajar

Materi yang dibahas pada pertemuan ini yaitu variasi sikap kuda-kuda, sikap pasang, dan sikap tegak dalam pencak silat. Guru menyiapkan media pembelajaran untuk menunjang kegiatan pembelajaran. Pada pertemuan ini guru dapat menerapkan model

pembelajaran resiprokal (timbang balik). Berikut beberapa aspek yang perlu dipersiapkan peserta didik dalam kegiatan pembelajaran.

- 1) Gambar variasi sikap kuda-kuda, sikap pasang, dan sikap tegak dalam pencak silat.
- 2) Informasi mengenai sikap kuda-kuda, sikap pasang, dan sikap tegak dalam pencak silat.
- 3) Lembar penilaian.

b. Tahapan Pembelajaran

1) Kegiatan Pendahuluan

- a) Guru menyiapkan peserta didik dalam proses pembelajaran. Guru menunjuk salah seorang peserta didik memimpin berdoa sebelum pembelajaran. Pembiasaan ini sebagai penguatan nilai religius.
- b) Guru melakukan presensi untuk mengecek kehadiran peserta didik dalam pembelajaran. Guru menyampaikan apersepsi terkait materi yang akan dipelajari pada pertemuan ini.
- c) Guru mengarahkan peserta didik mengecek kondisi fisik masing-masing. Jika ada peserta didik yang sakit (tidak enak badan) diberi keringanan tidak mengikuti pembelajaran.
- d) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai peserta didik pada pertemuan ini.
- e) Guru memberi kesempatan peserta didik memimpin pemanasan. Aktivitas ini dilakukan setelah mencari informasi gerak dasar nonlokomotor dalam pencak silat.

2) Kegiatan Inti

- a) Guru mengajak peserta didik mengulang sekilas materi yang dipelajari pada pertemuan sebelumnya. Guru memberi kesempatan peserta didik menanya materi yang belum dipahami. Guru meminta peserta didik lain memberikan respons atau umpan balik atas pertanyaan temannya.
- b) Guru mengarahkan peserta didik diarahkan membaca Tahukah Kamu: Tingkatkan Rasa Percaya Diri Melalui Pencak Silat (pada buku siswa halaman 83). Informasi ini dapat menambah pengetahuan peserta didik.
- c) Guru mengajak peserta didik mempelajari materi gerak dasar nonlokomotor dalam pencak silat. Guru meminta

peserta didik melakukan Kegiatan: Ayo, Mencari Tahu! pada buku siswa halaman 78.



Kegiatan

Peserta didik mencari informasi tentang sikap berdiri dalam pencak silat bersama temannya. Peserta didik dapat menggunakan buku referensi atau internet untuk menemukan informasi tersebut. Peserta didik mengeksplorasi pengetahuan mencari buku atau informasi dari internet. Peserta didik mencatat informasi yang ditemukan, kemudian mengemukakannya kepada teman dan guru secara santun. Peserta didik melakukan kegiatan ini secara bertanggung jawab.

Catatan: selama pembelajaran guru melakukan penilaian sikap dan pengetahuan.

- d) Guru menyampaikan materi variasi sikap kuda-kuda, sikap pasang, dan sikap tegak. Guru dan peserta didik (model) memperagakan variasi sikap tersebut.
- e) Guru meminta peserta didik mengamati gerakan guru dan peserta didik (model) dengan saksama. Guru memberi kesempatan peserta didik menanya jika gerakan yang belum dipahami.
- f) Guru membimbing peserta didik menirukan peragaan guru dalam melakukan dengan mengerjakan Ayo, Lakukan! pada buku siswa halaman 81.



Ayo, Lakukan

Peserta didik melakukan sikap kuda-kuda depan lurus, kuda-kuda depan seorang, kuda-kuda tengah, dan kuda-kuda samping. Peserta didik melakukan kegiatan ini secara disiplin dan tanggung jawab.

Catatan: selama pembelajaran guru melakukan pengamatan untuk menilai aspek sikap dan keterampilan.

- g) Guru meminta peserta didik mengamati gerakan teman dan membandingkan dengan gerakannya. Peserta didik diarahkan saling memberi dan menerima umpan balik terkait peragaan tersebut.
- h) Guru meminta peserta didik mengemukakan hasil pengamatannya kepada guru dan teman secara santun dan jujur.

3) Kegiatan Penutup

- a) Peserta didik melakukan aktivitas pendinginan untuk melemaskan otot. Peserta didik diberi kesempatan memimpin pendinginan.
- b) Peserta didik menyimpulkan materi yang telah dipelajari pada pertemuan ini. Peserta didik diberi kesempatan menanya materi dan gerakan yang belum dikuasai.
- c) Peserta didik dimotivasi mempelajari sikap kuda-kuda, sikap pasang, dan sikap tegak secara tekun dan disiplin (penguatan nilai sosial).
- d) Peserta didik ditugasi membaca materi variasi gerak dasar serangan dan belaun dalam pencak silat (pada buku siswa halaman 84). Materi ini yang akan dibahas pada pertemuan berikutnya.
- e) Peserta didik melakukan doa dengan dipimpin salah seorang teman. Pembiasaan ini sebagai wujud syukur kepada Tuhan Yang Mahakuasa atas keselamatan dan kebermanfaatan dalam pembelajaran.

Alternatif model pembelajaran

Jika pada pembelajaran ini tidak dimungkinkan menggunakan model pembelajaran resiprokal (timbang balik), guru dapat menggunakan alternatif model pembelajaran *discovery*. Dengan model pembelajaran ini, peserta didik didorong berpikir kritis dan analitis untuk mencari dan menemukan sendiri inti materi. Pada model pembelajaran inkuiri, guru sebagai fasilitator dan motivator belajar bagi peserta didik.

3. Pertemuan Ketiga (2 JP)

a. Persiapan Mengajar

Pada pertemuan ini materi yang dibahas yaitu gerak dasar serangan dalam pencak silat. Serangan merupakan aktivitas menyerang

lawan menggunakan lengan atau kaki. Guru menyediakan media pembelajaran untuk mendukung pembelajaran. Pada pertemuan ini guru menerapkan model pembelajaran *contextual teaching learning*.

Untuk menunjang pembelajaran, beberapa hal yang perlu dipersiapkan guru sebagai berikut.

- 1) Gambar gerak dasar serangan (pukulan dan tendangan) dalam pencak silat.
- 2) Informasi mengenai gerak dasar serangan dalam pencak silat.
- 3) Lembar penilaian.

b. Tahap Pembelajaran

1) Kegiatan Pendahuluan

- a) Guru menunjuk salah seorang peserta didik memimpin doa. Pembiasaan ini agar dalam pembelajaran diberi keselamatan dan kebermanfaatan (penguatan nilai religius).
- b) Guru melakukan presensi untuk mengetahui kehadiran peserta didik. Guru dapat bertanya kepada peserta didik jika ada temannya yang absen dalam pembelajaran.
- c) Guru mengarahkan peserta didik mengecek kondisi fisik masing-masing. Jika terdapat peserta didik yang sakit diperbolehkan tidak mengikuti pembelajaran.
- d) Guru memberi motivasi kepada peserta didik untuk mengembangkan semangat gotong royong (kerja sama), disiplin, kejujuran (integritas), dan tanggung jawab dalam pembelajaran. Aspek ini sebagai penguatan keterampilan sosial.
- e) Guru dapat melakukan apersepsi untuk mengecek ketercapaian kompetensi pada pertemuan sebelumnya.
- f) Guru menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai peserta didik pada pertemuan ini.
- g) Guru mengarahkan peserta didik diarahkan melakukan pemanasan untuk meregangkan otot. Pemanasan dapat dilakukan setelah tanya jawab.

2) Kegiatan Inti

- a) Guru meminta peserta didik membaca materi gerak dasar serangan dan bela diri dalam pencak silat. Materi ini terdapat pada buku siswa halaman 85.

- b) Guru mengajak peserta didik melakukan tanya jawab mengenai materi tersebut. Guru memberi kesempatan peserta didik lain menanggapi pertanyaan temannya. Guru memberikan penguatan atas jawaban peserta didik.
- c) Guru menyampaikan materi gerak dasar pukulan dalam pencak silat. Pukulan meliputi pukulan depan, pukulan lingkaran, pukulan samping, pukulan sangkol, tendangan lurus, dan tendangan T.
- d) Guru meminta peserta didik mengamati peragaan guru dan peserta didik (model) dalam mempraktikkan gerakan pukulan. Guru memberi kesempatan peserta didik bertanya terkait gerakan yang belum dikuasai.
- e) Guru mengarahkan peserta didik mencoba mempraktikkan gerak dasar pukulan dalam rubrik Ayo, Lakukan! (pada buku siswa halaman 84).



Ayo, Lakukan

Peserta didik melakukan pukulan dalam pencak silat bersama teman secara tanggung jawab. Peserta didik mengamati gerakan teman dan membandingkan dengan gerakannya.

Catatan: selama pembelajaran guru melakukan pengamatan untuk menilai sikap dan keterampilan.

- f) Guru meminta peserta didik mengamati guru dan peserta didik (model) dalam memperagakan tendangan lurus dan tendangan T.
- g) Guru memotivasi peserta didik mencoba mempraktikkan tendangan lurus dan tendangan T dalam rubrik Ayo, Lakukan! (pada buku siswa halaman 85).



Ayo, Lakukan

Peserta didik melakukan tendangan lurus dan tendangan T dalam pencak silat. Peserta didik melakukan tendangan secara bergantian dengan teman secara disiplin dan tanggung jawab. Peserta didik mengamati gerakan teman dan membandingkan dengan gerakannya.

Catatan: selama pembelajaran guru melakukan pengamatan untuk menilai sikap dan keterampilan.

- h) Guru meminta peserta didik menyampaikan pendapatnya setelah melakukan gerakan dalam pencak silat. Guru memotivasi peserta didik menyampaikan hasil pengamatan kepada guru dan teman secara santun dan jujur.
- i) Guru menugasi peserta didik mengerjakan Aktivitas Peserta Didik: Mendiskusikan Gerak Dasar Pukulan dan Tendangan dalam Pencak Silat. Materi ini terdapat pada buku siswa halaman 92. Pembahasan tugas ini dilakukan pada pertemuan berikutnya.

3) Kegiatan Penutup

- a) Peserta didik melakukan pendinginan secara tanggung jawab dan disiplin. Aktivitas ini bertujuan untuk melemaskan otot.
- b) Peserta didik menyimpulkan materi yang sudah dipelajari. Peserta didik diberi kesempatan menanya jika ada materi yang belum dikuasai.
- c) Peserta didik dimotivasi menerapkan sikap mandiri, disiplin, dan tanggung jawab dalam belajar gerak dasar pencak silat (penguatan nilai sosial).
- d) Peserta didik melakukan doa bersama sebagai bentuk syukur atas karunia sehat. Aktivitas ini juga sebagai ungkapan syukur atas keselamatan dan kebermanfaatn dalam pembelajaran ini.

Alternatif model pembelajaran

Jika tidak dimungkinkan menggunakan *contextual teaching learning*, guru menggunakan alternatif model pembelajaran cakupan (inklusif). Pada model pembelajaran cakupan (inklusif), peserta didik dengan berbagai tingkat keterampilan berpartisipasi dalam tugas sama. Peserta didik dapat memilih tingkat kesulitan masing-masing.

4. Pertemuan Keempat (2 JP)

a. Persiapan Mengajar

Pada pertemuan ini peserta didik variasi gerak dasar bela diri dalam pencak silat. Bela diri digunakan untuk membela diri dari serangan

lawan. Belaen terdiri atas elakan dan hindaran. Guru menyiapkan media pembelajaran yang diperlukan dalam kegiatan pembelajaran. Pada pertemuan ini guru dapat menerapkan model pembelajaran problem based learning. Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam pembelajaran sebagai berikut.

- 1) Gambar gerak dasar belaen (elakan dan hindaran) dalam pencak silat.
- 2) Informasi mengenai gerak dasar belaen dalam pencak silat.
- 3) Lembar penilaian.

b. Tahap Pembelajaran

1) Kegiatan Pendahuluan

- a) Guru menyiapkan kelas untuk melakukan kegiatan pembelajaran. Guru menunjuk salah seorang peserta didik memimpin doa (penguatan nilai religius).
- b) Guru melakukan presensi untuk mengetahui tingkat kehadiran peserta didik. Jika ada peserta didik yang tidak hadir, guru dapat menanyakan kepada teman sebangku.
- c) Guru mengecek kondisi fisik peserta didik. Jika ada peserta didik yang sakit diberi keringanan tidak mengikuti pembelajaran.
- d) Guru melakukan apersepsi terkait materi yang akan dipelajari pada pertemuan ini.
- e) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai peserta didik pada pertemuan ini.
- f) Guru memberi kesempatan peserta didik memimpin pemanasan. Aktivitas pemanasan dilakukan untuk meregangkan otot. Aktivitas ini dilakukan setelah kegiatan eksplorasi pengetahuan.

2) Kegiatan Inti

- a) Guru menyajikan masalah terkait gerak dasar belaen dalam pencak silat. Gerakan belaen meliputi elakan dan tangkisan. Bagaimana cara melakukan gerakan elakan dan tangkisan?
- b) Guru meminta peserta didik mengidentifikasi materi tersebut. Peserta didik diminta membaca materi gerak dasar elakan dan tangkisan dalam buku siswa halaman 86.

- c) Guru meminta peserta didik mendiskusikan gerak dasar elakan dan tangkisan bersama temannya. Guru memotivasi peserta didik mengumpulkan informasi melalui buku atau internet.
- d) Guru memberikan contoh gerakan elakan dan tangkisan bersama peserta didik (model). Peserta didik diminta mengamati peragaan guru dan peserta didik (model) dalam mempraktikkan gerak dasar elakan dan tangkisan.
- e) Peserta didik diarahkan meniru peragaan guru melalui rubrik Unjuk Kemampuan: Ayo, Mempraktikkan Gerak Elakan dan Tangkisan! (pada buku siswa halaman 87).



Unjuk Kemampuan

Langkah-langkah pembelajarannya sebagai berikut.

1. Peserta didik membentuk kelompok sesuai arahan guru. Setiap kelompok beranggotakan 6-8 orang, kemudian berdiri dalam formasi berbanjar.
2. Peserta didik bersama kelompoknya melakukan gerak dasar elakan hadap dan elakan samping.
3. Peserta didik juga melakukan tangkisan dalam, tangkisan luar, tangkisan atas, dan tangkisan bawah.
4. Peserta didik mengamati gerakan teman dan membandingkan dengan gerakannya.
5. Peserta didik diarahkan melakukan gerakan secara disiplin dan tanggung jawab. Peserta didik diingatkan untuk mengutamakan keamanan dan keselamatan dalam melakukan simulasi.

Catatan: selama pembelajaran guru melakukan pengamatan untuk menilai aspek sikap dan keterampilan.

- f) Guru meminta peserta didik menyampaikan hasil diskusi terkait cara melakukan gerakan elakan dan tangkisan. Guru meminta peserta didik menyampaikan hasil pengamatan kepada guru dan teman secara santun dan jujur.
- g) Guru mengarahkan peserta didik mengonfirmasi hasil diskusi dalam rubrik Aktivitas Peserta Didik: Mendiskusikan Gerak Dasar Pukulan dan Tendangan dalam Pencak Silat. Materi ini terdapat pada buku siswa halaman 92.



Langkah-langkah pembelajarannya sebagai berikut.

1. Peserta didik membentuk kelompok yang terdiri atas 3–4 orang. Kelompok mengamati gambar gerak dasar pukulan dan tendangan dalam pencak silat.
2. Peserta didik mendiskusikan cara melakukan gerak dasar pukulan dan tendangan dalam pencak silat. Peserta didik diingatkan untuk mengembangkan sikap toleransi, menghargai pendapat, dan kerja sama antarteman.
3. Anggota kelompok mengeksplorasi pengetahuan tentang gerak dasar pukulan dan tendangan dari buku atau internet. Informasi digunakan untuk menunjang hasil diskusi kelompok.
4. Peserta didik menuliskan hasil diskusi kelompok pada lembar hasil diskusi. Peserta didik mengemukakan hasil diskusi secara santun dan jujur.

Catatan: dalam pembelajaran ini guru melakukan penilaian sikap dan pengetahuan.

3) Kegiatan Penutup

- a) Guru mengarahkan peserta didik melakukan pendinginan untuk melemaskan otot. Aktivitas ini bertujuan mengurangi kelelahan otot.
- b) Guru menugasi peserta didik mengerjakan Evaluasi Pengetahuan dan Evaluasi Keterampilan pada buku siswa halaman 89-91. Tugas dikumpulkan pada pertemuan berikutnya.
- c) Guru mengajak peserta didik menyimpulkan pembelajaran melalui Rangkuman pada buku siswa halaman 88. Guru mengarahkan peserta didik melakukan Refleksi pada buku siswa halaman 91.
- d) Guru memberi motivasi kepada peserta didik agar menumbuhkan kerja sama (gotong royong), sikap disiplin, dan tanggung dalam pembelajaran.
- e) Guru memberi pengayaan kepada peserta didik yang memenuhi ketuntasan belajar minimum (KBM). Guru memberi remedial kepada peserta didik yang belum memenuhi KBM.

- f) Guru mengarahkan peserta didik berdoa sebagai wujud syukur kepada Tuhan Yang Maha Pemurah atas keselamatan dan kebermanfaatan dalam pembelajaran.

Alternatif model pembelajaran

Pembelajaran ini juga dapat dilakukan menggunakan alternatif model pembelajaran resiprokal (umpan balik). Melalui model pembelajaran ini, peserta didik memiliki kognitif melalui pengalaman belajar dan pemodelan perilaku tertentu. Peserta didik juga dapat memberikan respons atau umpan balik kepada temannya setelah melakukan pengamatan.

C. Penilaian/Evaluasi

Pada pembelajaran guru melakukan penilaian sikap, pengetahuan, dan keterampilan. Penilaian sikap terkait perilaku peserta didik dilakukan selama pembelajaran.

1. Penilaian Sikap Spiritual dan Sikap Sosial

Teknik penilaian sikap melalui pengamatan. Instrumen penilaian dapat berupa jurnal. Format penilaian sikap mengacu pada halaman 20.

2. Format Penilaian Pengetahuan

Penilaian pengetahuan meliputi tes lisan, tes tertulis, dan penugasan. Guru dapat melakukan penilaian ini melalui Penilaian Pengetahuan berikut.

- a. Teknik penilaian: tertulis.
- b. Instrumen penilaian: soal pilihan ganda (10 butir) dan uraian (5 butir).
 - 1) Soal pilihan ganda
Jawaban benar (skor 1); jawaban salah (skor 0)
Jumlah skor PG = 10.
Kunci Jawaban

1. c	6. b
2. b	7. b
3. c	8. a
4. b	9. d
5. c	10. a

2) Soal uraian

No Soal	Kunci Jawaban	Butir Skor
1.	a. Sikap pasang terbuka adalah sikap pasang yang tidak melindungi tubuh. Pada sikap ini tangan dibuka lebar-lebar. Daerah yang lemah akan terbuka. Kewaspadaan dan reaksi cepat sangat diperlukan dalam sikap pasang terbuka ini	2
	b. Sikap pasang tertutup adalah sikap pasang dengan posisi tangan dan lengan melindungi tubuh. Tangan ditempatkan pada daerah tubuh yang lemah. Tindakan tersebut untuk mempersempit dan menutup daerah rawan tubuh.	2
2.	Langkah dalam pencak silat adalah perubahan injakan kaki dari suatu tempat ke tempat lainnya.	1
	Langkah dapat dilakukan dengan lurus atau serong.	1
	Cara melakukannya bisa dengan cara angkatan, geseran, insutan, dan lompatan.	2
3.	Tendangan "T" dimulai dengan mengangkat lutut setinggi sasaran.	2
	Pinggul diputar ke arah samping dalam. Gerakan tersebut diikuti gerakan telapak kaki berputar searah tendangan.	2
4.	Tangan kanan menekuk di samping badan, posisinya mengepal.	1
	Tangan kiri berada di depan dada dengan posisi terbuka.	1
	Ayunkan tangan kanan ke depan sambil dihentak, kemudian diikuti putaran pinggang.	2
5.	Tangkisan atas dilakukan dengan mengayun lengan dari bawah ke atas	2
	Posisi tangan melindungi kepala dari serangan lawan	2
Jumlah skor yang diperoleh		20

Pedoman penskoran aspek Pengetahuan lihat halaman 26.

3. Format Penilaian Keterampilan

Penilaian keterampilan untuk menilai kinerja, yaitu penilaian yang menuntut peserta didik mendemonstrasikan kompetensi

tertentu dengan tes praktik atau unjuk kerja.

- a) Teknik penilaian: tes praktik.
- b) Instrumen penilaian: lembar pengamatan keterampilan.
 - 1) Lembar penilaian keterampilan variasi gerak lokomotor pada pola langkah.
 - 2) Lembar penilaian keterampilan variasi gerak nonlokomotor pada pencak silat.
 - 3) Lembar penilaian keterampilan unjuk kerja.
- c) Butir soal keterampilan
 - 1) Keterampilan variasi gerak lokomotor pada pola langkah.
 - 2) Keterampilan variasi gerak dasar nonlokomotor pada pencak silat

No.	Aspek yang Dinilai	Kualitas Gerak			
		4	3	2	1
1.	Mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor dalam pola langkah 1. Pola langkah lurus 2. Pola langkah segi empat 3. Pola langkah bentuk U 4. Pola langkah zig-zag 5. Pola langkah bentuk S 6. Pola langkah segi tiga 7. Pola langkah segi empat				
2.	Keterampilan variasi gerak dasar nonlokomotor pada pencak silat 1. Melakukan sikap kuda-kuda 2. Melakukan pukulan 3. Melakukan tendangan 4. Melakukan elakan 5. Melakukan tangkisan				
Jumlah skor yang diperoleh					
Nilai akhir					

Penskoran No. 1:

- Skor 4, jika melakukan 6-7 pola langkah.
- Skor 3, jika melakukan 4-5 pola langkah.
- Skor 2, jika melakukan 2-3 pola langkah.
- Skor 1, jika melakukan 1 pola langkah.

Penskoran no. 2:

- Skor 4, jika melakukan 4-5 gerakan
- Skor 3, jika melakukan 3 gerakan.
- Skor 2, jika melakukan 2 gerakan.
- Skor 1, jika melakukan 1 gerakan.

Skor maksimum: $2 \times 4 = 8$

Pedoman penilaian lihat halaman 23.

D. Pengayaan

Pada kegiatan pembelajaran ini guru menyampaikan pengayaan kepada peserta didik yang telah mencapai KBM. Peserta didik dapat memperdalam wawasan dengan mengeksplorasi pengetahuannya. Guru dapat memberikan pengayaan berikut.

Sikap Pasang Menurut PB IPSI

Sikap pasang merupakan sikap siaga untuk melakukan gerak pembelaan atau serangan yang berpola. Sikap pasang meliputi sikap kuda-kuda, sikap tubuh, lengan, dan tangan. Menurut PB IPSI, sikap pasang dikelompokkan sebagai berikut.

1. Pasang 1, sikap pasang yang dipraktikkan dengan kuda-kuda depan sejajar. Posisi tangan searah kaki.
 2. Pasang 2, sikap pasang yang dipraktikkan dengan kuda-kuda sejajar. Posisi tangan berlawanan kaki.
 3. Pasang 3, sikap pasang yang dipraktikkan dengan kuda-kuda serong. Posisi tangan berlawanan kaki.
 4. Pasang 4, sikap pasang yang dipraktikkan dengan kuda-kuda sejajar. Posisi tangan berada di depan dada.
 5. Pasang 5, sikap pasang yang dipraktikkan dengan kuda-kuda silang belakang. Posisi tangan berlawanan kaki.
 6. Pasang 6, sikap pasang yang dipraktikkan dengan kuda-kuda samping. Posisi tangan searah kaki.
 7. Pasang 7, sikap pasang yang dipraktikkan dengan kuda-kuda silang depan. Posisi tangan searah kaki.
 8. Pasang 8, sikap pasang yang dipraktikkan dengan kuda-kuda gantung. Posisi tangan terbuka dan berada di samping lutut kaki gantung.
-

Pada program pengayaan, guru mengarahkan peserta didik meningkatkan keterampilan dengan melakukan aktivitas berikut.

1. Melakukan pola gerak langkah dalam pencak silat secara berkelompok.
2. Melakukan sikap kuda-kuda dilanjutkan gerakan pukulan dan tendangan.
3. Melakukan sikap kuda-kuda dilanjutkan gerakan elakan dan tangkisan.

E. Remedial

Remedial diberikan kepada peserta didik yang memiliki nilai di bawah ketuntasan belajar minimum (KBM). Materi remedial diberikan sesuai indikator capaian kompetensi pencapaian kompetensi yang belum dikuasai oleh siswa, baik pengetahuan maupun keterampilan. Pelaksanaan remedial sesuai petunjuk pada halaman 26. Temannya melakukan gerakan tertentu yang dianggap sulit (tutor sebaya).

F. Interaksi Guru dan Orang Tua

Orang tua dapat mengawasi peserta didik saat belajar gerak dasar dalam pencak silat agar terhindar dari cedera.

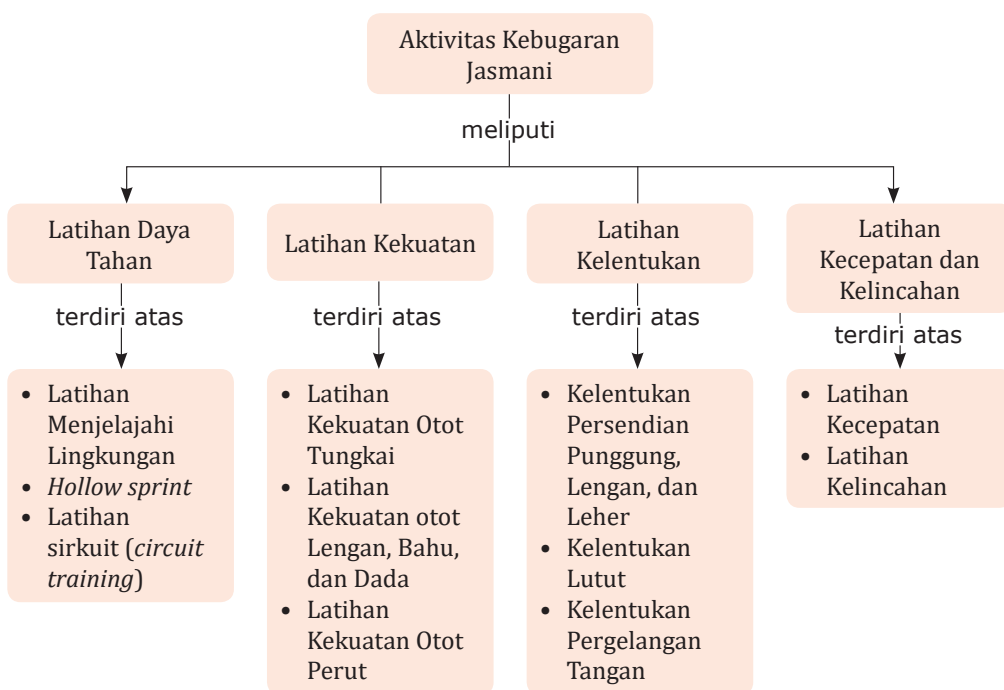


Aktivitas Kebugaran Jasmani



Peta Konsep

Peta konsep digunakan sebagai pedoman khusus guru untuk menjelaskan keterkaitan antar materi/ konsep yang akan dibahas.



A. Pendahuluan

Materi pada pelajaran ini menjelaskan berbagai latihan aktivitas kebugaran jasmani. Pada pelajaran ini, materi yang dibahas meliputi latihan daya tahan, latihan kekuatan, latihan kelentukan, serta latihan kecepatan dan kelincahan. Latihan aktivitas kebugaran jasmani ini untuk mencapai berat badan ideal. Aktivitas kebugaran jasmani harus dilakukan secara berkelanjutan. Dengan latihan aktivitas kebugaran jasmani, peserta didik dapat menjaga kebugaran tubuh. Tubuh bugar harus dijaga dan disyukuri sebagai karunia Tuhan Yang Maha Pemurah.

1. Pemetaan Kompetensi Inti, Kompetensi Dasar, dan indikator capaian kompetensi

Pemetaan kompetensi inti, kompetensi dasar, dan indikator capaian kompetensi pada Pelajaran V sebagai berikut.

Tabel 5.1 Kompetensi Inti, Kompetensi Dasar, dan Indikator Capaian Kompetensi

Kompetensi Inti	Kompetensi Dasar	Indikator Capaian Kompetensi
3. Memahami pengetahuan faktual dengan ciptaan Tuhan dan kegiatannya, cara mengamati dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah dan tempat bermain.	3.5 Memahami berbagai bentuk aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai latihan; daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal.	3.5.1 Menjelaskan latihan daya tahan tubuh, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk kebugaran jasmani. 3.5.2 Menjelaskan variasi latihan daya tahan tubuh, kekuatan, kelentukan, kecepatan, dan kelincahan untuk kebugaran jasmani
4. Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistematis dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.	4.5 mempraktikkan berbagai aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai bentuk latihan; daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal.	4.5.1 mempraktikkan latihan daya tahan tubuh, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk kebugaran jasmani 4.5.2 mempraktikkan variasi latihan daya tahan tubuh, kekuatan, kelentukan, kecepatan, dan kelincahan untuk kebugaran jasmani.

2. Tujuan Pembelajaran

Tujuan pembelajaran dikembangkan dari indikator capaian kompetensi. Tujuan pembelajaran mengandung prinsip *Audience, Behavior, Condition* dan *Degree* (A, B, C, D) yang disesuaikan dengan kondisi, minimal A, B, C.

- a. Setelah membaca teks, peserta didik dapat menjelaskan latihan daya tahan tubuh, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk kebugaran jasmani dengan benar.
- b. Setelah berdiskusi, peserta didik dapat menjelaskan variasi latihan daya tahan tubuh, kekuatan, kelentukan, kecepatan, dan kelincahan untuk kebugaran jasmani dengan benar.
- c. Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan latihan daya tahan tubuh, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk kebugaran jasmani dengan benar.
- d. Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan variasi latihan daya tahan tubuh, kekuatan, kelentukan, kecepatan, dan kelincahan untuk kebugaran jasmani dengan benar.

3. Model Pembelajaran

Pembahasan dalam pelajaran ini akan menggunakan metode pembelajaran berikut.

- a. Resiprokal (umpan balik), untuk pertemuan pertama.
- b. Demonstrasi, untuk pertemuan kedua dan keempat.
- c. *Problem based learning*, untuk pertemuan ketiga.

4. Media, Alat, dan Sumber Pembelajaran

Untuk menunjang pembelajaran pada materi ini guru dapat mengajak peserta didik menggunakan media, alat, dan sumber pembelajaran berikut.

a. Media Pembelajaran

- 1) Gambar latihan daya tahan, latihan kekuatan, latihan kelentukan, serta latihan kecepatan dan kelincahan.
- 2) Informasi mengenai latihan daya tahan, latihan kekuatan, latihan kelentukan, serta latihan kecepatan dan kelincahan.
- 3) Video pembelajaran tentang latihan kebugaran jasmani.

b. Alat Pembelajaran

- 1) *Stopwatch*.
- 2) Matras.
- 3) Balok atau kotak.
- 4) Bola.
- 5) Tiang untuk *pull up*.

c. Sumber Pembelajaran

Simamora, Berton Supriadi. 2019. *Aktif Berolahraga: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SD/MI Kelas IV*. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan Balitbang Kemendikbud. .

B. Kegiatan Pembelajaran

Waktu Kegiatan pembelajaran PJOK SD per minggu tertuang dalam lampiran Permendikbud 67 tahun 2013 tentang Kerangka Dasar dan Struktur Kurikulum SD/MI. Sedang pembagian jam ke jumlah tatap muka per minggu serta peruntukannya menjadi kewenangan sekolah.

Kegiatan pada Pelajaran V mengenai aktivitas kebugaran jasmani memerlukan waktu delapan jam pelajaran. Alokasi waktu setiap pertemuan adalah 2 jam pelajaran (2×35 menit). Pengorganisasian tatap muka dalam kegiatan pembelajaran sebagai berikut.

1. Pertemuan Pertama (2 JP)

a. Persiapan Mengajar

Pada pertemuan ini, akan dibahas latihan aktivitas kebugaran jasmani, yaitu latihan daya tahan. Melalui latihan daya tahan, peserta didik dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Peserta didik juga diarahkan mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa atas tubuh sehat dan bugar. Pada pembelajaran ini guru dapat menerapkan model pembelajaran resiprokal (umpan balik).

Beberapa hal yang disiapkan guru untuk mendukung pembelajaran sebagai berikut.

- 1) Gambar mengenai latihan daya tahan (joging, latihan sirkuit, dan *hollow sprint*).

- 2) Informasi mengenai latihan daya tahan (joging, latihan sirkuit, dan *hollow sprint*).
- 3) Lembar penilaian.

b. Tahap Pembelajaran

1) Kegiatan Pendahuluan

- a) Guru menunjuk salah seorang peserta didik untuk memimpin doa sebelum pembelajaran. Kegiatan ini sebagai upaya penguatan nilai religius.
- b) Guru mengarahkan peserta didik mensyukuri karunia tubuh bugar dengan rutin berolahraga (penguatan sikap spiritual).
- c) Guru melakukan presensi untuk mengetahui kehadiran peserta didik di kelas. Peserta didik diminta mengidentifikasi kondisi fisik masing-masing sesuai instruksi guru. Jika ada peserta didik yang sedang sakit diperbolehkan mengikuti pembelajaran sesuai kemampuannya.
- d) Guru menyampaikan apersepsi terkait materi latihan daya tahan tubuh pada pelajaran ini.
- e) Guru memotivasi peserta didik untuk bersikap disiplin dan tanggung jawab dalam kegiatan pembelajaran (penguatan sikap sosial).
- f) Guru menyampaikan tujuan dan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik pada pembelajaran ini.
- g) Guru mengarahkan peserta didik melakukan aktivitas pemanasan untuk meregangkan otot. Aktivitas ini dilakukan setelah kegiatan mencari informasi.

2) Kegiatan Inti

- a) Guru mengajak peserta didik mempelajari latihan daya tahan pada aktivitas kebugaran jasmani. Guru meminta peserta didik membaca materi latihan daya tahan pada buku siswa halaman 97 (penguatan keterampilan literasi).
- b) Guru mengarahkan peserta didik mencari informasi tentang unsur kebugaran jasmani dengan mengerjakan Kegiatan: Ayo, Berdiskusi (pada buku siswa halaman 97).



Langkah-langkahnya sebagai berikut.

1. Peserta didik bersama teman diarahkan mendiskusikan unsur-unsur yang mendukung tingkat kebugaran jasmani.
2. Peserta didik dapat membaca buku referensi atau menelusuri internet untuk menemukan unsur-unsur tersebut. Informasi yang ditemukan digunakan untuk menunjang diskusi.
3. Peserta didik mencatat hasil diskusi pada buku, kemudian mengemukakan kepada teman dan guru secara santun.

Catatan: selama kegiatan ini, guru melakukan penilaian sikap dan pengetahuan. Aspek penilaian sikap meliputi tanggung jawab, disiplin, gotong royong (kerja sama), dan percaya diri.

- c) Guru mengajak peserta didik untuk mempraktikkan latihan daya tahan. Guru menyiapkan peserta didik dalam formasi berbanjar.
 - (1) Guru menjelaskan mengenai latihan daya tahan tubuh. Bentuk latihannya yaitu lari santai (*joging*), latihan sirkuit (*circuit training*), dan *hollow sprint*. Materi ini terdapat pada buku siswa halaman 97.
 - (2) Guru mengajak peserta didik tanya jawab tentang latihan daya tahan. Peserta didik lain diberi kesempatan menanggapi pertanyaan temannya. Guru memberikan penguatan atas jawaban peserta didik.
 - (3) Guru mengarahkan peserta didik menyimak peragaan guru dan peserta didik (model) dalam mempraktikkan latihan sirkuit dan *hollow sprint*.
 - (4) Guru memotivasi peserta didik mengeksplorasi pengetahuannya dengan terkait langkah-langkah melakukan latihan sirkuit dan *hollow sprint*.
 - (5) Guru meminta peserta didik mencoba mempraktikkan latihan daya tahan dengan mengerjakan Unjuk Kemampuan: Bermain Latihan Sirkuit (*Circuit Training*) pada buku siswa halaman 101.



Langkah-langkahnya sebagai berikut.

1. Peserta didik membentuk kelompok yang beranggotakan 6-8 orang. Peserta didik membuat tiga pos, pos 1 untuk gerakan *jumping jump*, pos 2 untuk lari bolak-balik (*shuttle run*), dan pos 3 untuk *squat thrust*.
2. Peserta didik memulai latihan daya tahan dengan melakukan variasi latihan berikut.
 - a. Pos 1, *jumping jump* sebanyak lima kali.
 - b. Pos 2, lari bolak-balik sebanyak lima kali.
 - c. Pos 3, *squat thrust* sebanyak lima kali.
3. Peserta didik kembali ke pos 1. Peserta didik diarahkan melakukan latihan sirkuit sebanyak 3-5 kali putaran.
4. Peserta didik diarahkan menumbuhkan sikap kerja sama (gotong royong), disiplin, jujur, dan tanggung jawab dalam kegiatan ini.

Catatan: selama kegiatan ini, guru melakukan penilaian sikap dan keterampilan. Aspek penilaian sikap meliputi tanggung jawab, disiplin, jujur, dan gotong royong (kerja sama).

- (6) Guru meminta peserta didik saling mengamati gerakan temannya. Guru memberi motivasi peserta didik memberikan umpan balik kepada temannya atas hasil pengamatannya secara jujur dan santun.
- d) Guru mengarahkan peserta didik menyampaikan hasil pengamatan kepada guru secara santun. Melalui kegiatan ini terbentuk interaksi antara guru dan peserta didik.

3) Kegiatan Penutup

- a) Guru meminta salah seorang peserta didik melakukan aktivitas pendinginan untuk melemaskan otot lengan dan tungkai.
- b) Guru mengevaluasi kegiatan pembelajaran yang telah dilakukan. Guru memberi kesempatan peserta didik bertanya jika ada materi yang belum dipahami.

- c) Peserta didik dan guru menyimpulkan hasil pembelajaran pada pertemuan ini.
- d) Guru diberi motivasi untuk disiplin dan tekun melakukan belajar latihan daya tahan (penguatan sikap sosial).
- e) Guru mengajak peserta didik berdoa untuk menutup pembelajaran. Pembiasaan ini sebagai upaya penguatan nilai religius.

Alternatif model pembelajaran.

Jika tidak dimungkinkan dengan model pembelajaran resiprokal, pada pembelajaran ini dapat menggunakan alternatif model pembelajaran demonstrasi. Dengan model pembelajaran ini, peserta didik dapat memahami materi dengan mudah. Materi dijelaskan melalui peragaan guru dalam beberapa tahap. Peserta didik dapat memperagakannya setelah mengamati gerakan yang dicontohkan guru.

2. Pertemuan Kedua (2 JP)

a. Persiapan Mengajar

Materi yang dibahas pada pertemuan ini yaitu latihan kekuatan. Pada pertemuan ini peserta didik akan mempelajari latihan kekuatan otot tungkai, latihan kekuatan otot lengan, bahu, dan dada, latihan kekuatan otot perut, dan latihan kekuatan otot punggung. Guru menyiapkan media pembelajaran dan peralatan untuk menunjang pembelajaran. Pada pertemuan ini guru dapat menerapkan model pembelajaran demonstrasi.

Berikut beberapa komponen yang dipersiapkan guru dalam kegiatan pembelajaran.

- 1) Gambar latihan kekuatan otot tungkai, misalnya jongkok berdiri, naik turun bangku, dan *half squat jump*.
- 2) Gambar latihan kekuatan otot lengan, bahu, dan dada, misalnya *push up* dan *pull up*.
- 3) Gambar latihan kekuatan otot perut, misalnya *sit up* dan menekuk kaki ke arah dada.
- 4) Gambar latihan kekuatan otot punggung, misalnya *back up*.
- 5) Informasi mengenai latihan kekuatan otot tungkai, misalnya jongkok berdiri, naik turun bangku, dan *half squat jump*.

- 6) Informasi mengenai latihan kekuatan otot lengan, bahu, dan dada, misalnya *push up* dan *pull up*.
- 7) Informasi mengenai latihan kekuatan otot perut, misalnya *sit up* dan menekuk kaki ke arah dada.
- 8) Informasi mengenai latihan kekuatan otot punggung, misalnya *back up*.
- 9) Lembar penilaian.

b. Tahapan Pembelajaran

1) Kegiatan Pendahuluan

- a) Guru mengajak peserta didik berdoa. Guru dapat menunjuk salah seorang peserta didik memimpin doa. Pembiasaan ini sebagai penguatan nilai religius.
- b) Guru melakukan presensi untuk mengetahui jumlah peserta didik yang hadir dalam pembelajaran. Guru juga menanyakan kondisi fisik tiap-tiap peserta didik. Jika terdapat peserta didik yang sakit diperbolehkan tidak mengikuti pembelajaran.
- c) Guru memberikan apersepsi terkait dengan materi latihan kekuatan dalam aktivitas kebugaran jasmani.
- d) Guru memotivasi peserta didik agar mempelajari materi latihan kekuatan otot dengan disiplin dan tanggung jawab (penguatan sikap sosial).
- e) Guru menyampaikan kompetensi atau tujuan pembelajaran yang akan dicapai peserta didik pada pembelajaran ini.
- f) Guru membimbing peserta didik melakukan aktivitas pemanasan untuk meregangkan otot. Tujuannya untuk menghindari keram atau risiko cedera. Aktivitas ini dilakukan setelah kegiatan mencari tahu variasi latihan kekuatan.

2) Kegiatan Inti

- a) Guru mengajak peserta didik mempelajari materi latihan kekuatan otot pada buku siswa halaman 101.
- b) Guru meminta peserta didik mengerjakan Kegiatan: Ayo, Mencari Tahu! pada buku siswa halaman 101.



Kegiatan

Langkah-langkah pembelajarannya sebagai berikut.

1. Peserta didik mencari informasi mengenai variasi latihan kekuatan dari buku referensi atau internet secara mandiri.
2. Peserta didik mengasosiasi informasi tersebut dan mencatatnya pada buku tugas.
3. Peserta didik menyampaikan informasi yang diperoleh kepada teman dan guru secara santun.

Catatan: selama aktivitas ini, guru melakukan penilaian sikap dan pengetahuan. Aspek sikap yang dinilai yaitu sikap mandiri, jujur, dan tanggung jawab.

c) Guru mengajak peserta didik mempraktikkan berbagai latihan kekuatan otot.

- (1) Guru menyampaikan tujuan latihan kekuatan otot. Peserta didik diminta mendengarkan penjelasan guru mengenai latihan kekuatan otot tungkai. Pada pembelajaran ini peserta didik akan membahas aktivitas jongkok berdiri, naik turun bangku, dan *half squat jump*.
- (2) Guru meminta peserta didik mengamati peragaan guru dan peserta didik (model) mengenai gerakan jongkok berdiri, naik turun bangku, dan *half squat jump*. Guru memberi kesempatan peserta didik menanya gerakan yang dianggap sulit. Guru mempersilahkan peserta didik lain merespons pertanyaan temannya.
- (3) Guru mengarahkan peserta didik melakukan Ayo, Lakukan! pada buku siswa halaman 103.



Ayo, Lakukan

Peserta didik mempraktikkan gerakan jongkok berdiri, naik turun tangga, dan *half squat jump* secara tanggung jawab dan disiplin. Peserta didik melakukan gerakan ini bersama temannya. Peserta didik mengamati gerakan temannya dan membandingkan dengan gerakannya. Peserta didik mengemukakan hasil pengamatannya kepada teman dan guru secara jujur dan santun.

1. Guru memberikan materi baru, yaitu latihan kekuatan otot lengan, bahu, dan dada. Guru dan peserta didik (model) mempraktikkan gerakan *push up* dan *pull up*.
 2. Guru meminta peserta didik mengamati peragaan guru dan peserta didik (model) dalam melakukan *push up* dan *pull up*. Peserta didik diberi kesempatan menanya gerakan tersebut.
 3. Guru meminta peserta didik mencoba mempraktikkan gerakan *push up* dan *pull up* dengan disiplin dan tanggung jawab.
 4. Guru memberikan materi latihan kekuatan otot perut dan otot punggung, yaitu *sit up*, menekuk kaki ke arah dada, dan *back up*.
 5. Guru meminta peserta didik mengamati gerakan guru dan peserta didik (model) saat melakukan *sit up*, menekuk kaki ke arah dada, dan *back up*.
 6. Guru meminta peserta didik mempraktikkan gerakan *sit up*, menekuk kaki ke arah dada, dan *back up*. Gerakan ini dilakukan dengan teman sehingga terbentuk interaksi dan komunikasi antarteman.
 7. Guru meminta peserta didik mengemukakan hasil latihannya kepada guru dan teman secara santun. Guru membimbing peserta didik saling mengoreksi dan memberikan umpan balik kepada teman secara jujur.
-

- d) Guru menugasi peserta didik melakukan Unjuk Kemampuan: Mempraktikkan Latihan Kekuatan pada buku siswa halaman 106.



Unjuk Kemampuan

Langkah-langkah pembelajarannya sebagai berikut.

1. Peserta didik membentuk kelompok beranggotakan 6-8 orang. Peserta didik membuat pos-pos dengan ditandai tiang bendera.
2. Peserta didik mempraktikkan latihan kekuatan dengan ketentuan sebagai berikut.
 - a. Pos 1, latihan naik turun bangku selama 30 detik.
 - b. Pos 2, latihan *sit up* selama 60 detik.
 - c. Pos 3, latihan *push up* selama 60 detik.
 - d. Pos 4, latihan *back up* selama 60 detik.

3. Peserta didik melakukan kegiatan ini dengan sportif, disiplin, dan tanggung jawab.

Catatan: selama aktivitas ini, guru melakukan penilaian sikap dan keterampilan.

3) Kegiatan Penutup

- a) Guru menunjuk salah seorang peserta didik memimpin aktivitas pendinginan untuk melemaskan otot.
- b) Guru meminta peserta didik menarik kesimpulan atas materi yang telah dipelajari. Peserta didik diberi kesempatan menanya gerakan dalam latihan kekuatan otot yang belum dikuasai.
- d) Guru memberi motivasi kepada peserta didik agar mempelajari latihan kekuatan otot secara tekun, disiplin, dan tanggung jawab (penguatan nilai sosial).
- e) Guru mengajak peserta didik berdoa yang dipimpin temannya. Pembiasaan ini sebagai wujud syukur kepada Tuhan Yang Maha Kuasa atas karunia tubuh bugar (penguatan nilai spiritual).

Alternatif model pembelajaran

Materi pada pembelajaran ini juga dapat dilakukan dengan alternatif model *problem based learning*. Pembelajaran dengan model PBL diawali dengan menyelesaikan suatu masalah. Peserta didik dapat memiliki keterampilan memecahkan masalah. Dengan model PBL, peserta didik didorong terlibat aktif dalam proses pembelajaran.

3. Pertemuan Ketiga (2 JP)

a. Persiapan Mengajar

Pertemuan ini akan membahas materi latihan kelentukan sendi. Latihan kelenturan dapat mengurangi kekakuan persendian. Latihan ini juga bermanfaat mengurangi cedera saat berolahraga. Guru menyiapkan media dan alat pembelajaran yang mendukung kegiatan pembelajaran. Pada pertemuan ini guru dapat menerapkan model pembelajaran *problem based learning*. Dengan model pembelajaran ini, peserta didik diarahkan berpikir kritis dalam menyelesaikan suatu masalah.

Untuk mendukung kegiatan pembelajaran, beberapa komponen yang perlu diperhatikan guru sebagai berikut.

- 1) Gambar latihan kelentukan sendi.
- 2) Informasi mengenai latihan kelentukan sendi.
- 3) Video latihan kelentukan berupa permainan oper bola.
- 4) Lembar penilaian.

b. Tahap Pembelajaran

1) Kegiatan Pendahuluan

- a) Guru menyiapkan peserta didik dalam pembelajaran. Guru menunjuk salah satu peserta didik untuk memimpin doa (penguatan nilai religius).
- b) Guru melakukan presensi untuk mengetahui tingkat kehadiran peserta didik dalam pembelajaran.
- c) Guru meminta peserta didik mengecek kondisi fisik masing-masing. Jika ada peserta didik yang sakit, guru dapat memberi izin tidak mengikuti pembelajaran.
- d) Guru memotivasi peserta didik untuk menumbuhkan semangat gotong royong (kerja sama), kejujuran (integritas), disiplin, dan tanggung jawab dalam pembelajaran. Aspek ini sebagai penguatan nilai sosial.
- e) Guru memberikan apersepsi terkait dengan materi latihan kelentukan dalam aktivitas kebugaran jasmani.
- f) Guru menyampaikan pemaparan mengenai tujuan pembelajaran yang akan dicapai peserta didik pada pembelajaran ini.
- g) Guru mengarahkan peserta didik melakukan aktivitas pemanasan untuk meregangkan otot. Aktivitas ini dapat dilakukan setelah kegiatan berdiskusi cara melakukan latihan kelentukan sendi.

2) Kegiatan Inti

- a) Guru mengajak peserta didik mempelajari latihan kelentukan. Guru meminta peserta didik membaca materi latihan kelentukan pada buku siswa halaman 106.
- b) Guru mengarahkan peserta didik mempraktikkan latihan kelentukan secara disiplin dan tanggung jawab.
 - (1) Guru menyajikan suatu masalah kepada peserta didik, yaitu cara melakukan latihan kelentukan sendi. Guru

meminta peserta didik mengerjakan Kegiatan: Ayo, Berdiskusi! (pada buku siswa halaman 107).



Langkah-langkah pembelajarannya sebagai berikut

1. Peserta didik diarahkan berpikir kritis dan bekerja sama dengan teman untuk menganalisis cara melakukan latihan kelentukan sendi. Peserta didik juga menganalisis persendian yang perlu dilatih kelentukannya.
2. Peserta didik mengeksplorasi pengetahuan dengan mencari informasi tentang latihan kelentukan sendi. Peserta didik bersama temannya menelusuri internet dan buku referensi untuk menemukan informasi tersebut.
3. Peserta didik mencatat informasi yang ditemukan, kemudian mendiskusikannya bersama teman.
4. Peserta didik mengemukakan hasil pembahasan kepada guru dan teman lain secara santun.

Selama pembelajaran, guru melakukan pengamatan untuk menilai aspek sikap dan pengetahuan.

- (2) Guru menjelaskan mengenai variasi latihan kelentukan. Bentuk latihan kelentukan yaitu kelentukan persendian punggung, lengan, dan leher; kelentukan lutut; serta kelentukan pergelangan tangan.
- (3) Guru mendengarkan arahan peserta didik untuk merumuskan informasi yang diperlukan dalam melakukan latihan kelentukan.
- (4) Guru meminta peserta didik mengamati gerakan guru dan peserta didik (model) dalam mempragakan latihan kelentukan. Guru memberi kesempatan peserta didik menanya gerakan yang belum dipahami.
- (5) Guru membimbing peserta didik mempraktikkan variasi latihan kelentukan seperti diperagakan guru dan peserta didik (model). Guru mengarahkan peserta didik melakukan Ayo, Lakukan! pada buku siswa halaman 109.



Ayo, Lakukan

Peserta didik melakukan latihan kelentukan sendi, yaitu latihan duduk berselunjur. Peserta didik diarahkan melakukan latihan ini bersama teman secara disiplin dan tanggung jawab. Peserta didik melakukan gerakan tersebut secara bergantian.

- (6) Guru meminta peserta didik menyajikan hasil latihan kelentukan dalam bentuk laporan. Peserta didik diminta mengemukakan laporan hasil latihan kelentukan kepada teman dan guru secara santun.
- c) Guru mengajak peserta didik menonton video permainan oper bola yang telah diunduh oleh guru. Guru sebelumnya telah mencari video yang relevan dengan kata kunci “permainan oper bola”. Peserta didik ditugasi mempraktikkan permainan oper bola bersama teman. Guru meminta peserta didik mencatat hasil praktikum tersebut, kemudian dikumpulkan pada pertemuan berikutnya.

3) Kegiatan Penutup

- a) Guru menunjuk salah seorang peserta didik memimpin aktivitas pendinginan secara tanggung jawab. Aktivitas pendinginan untuk melemaskan otot.
- b) Guru meminta peserta didik menyimpulkan kegiatan pembelajaran yang telah dilakukan. Guru memberi kesempatan peserta didik menanya jika ada materi atau gerakan yang sulit dipahami.
- c) Guru memberi motivasi kepada peserta didik untuk menumbuhkan sikap mandiri, kerja sama (gotong royong), disiplin, dan tanggung jawab (sebagai penguatan nilai sosial). Sikap ini ditunjukkan saat melakukan latihan kelentukan.
- d) Guru mengajak peserta didik berdoa sebagai bentuk syukur atas karunia sehat dan keselamatan dalam pembelajaran.

Alternatif model pembelajaran.

Selain problem based learning, pada pembelajaran ini dapat menggunakan alternatif model pembelajaran kontekstual atau

contextual teaching learning (CTL). Dengan model CTL peserta didik diarahkan menghubungkan materi dengan kehidupan sehari-hari. Pembelajaran kontekstual memberikan kesempatan peserta didik memproses informasi atau pengetahuan baru.

4. Pertemuan Keempat (2 JP)

a. Persiapan Mengajar

Materi yang dibahas pada pertemuan ini, yaitu latihan kecepatan dan kelincahan. Kecepatan dan kelincahan termasuk komponen penting dalam kebugaran jasmani. Guru menyiapkan media dan alat pembelajaran yang mendukung kegiatan pembelajaran. Pada pertemuan ini, guru dapat menerapkan model pembelajaran demonstrasi.

Berikut beberapa komponen yang dipersiapkan guru dalam mendukung kegiatan pembelajaran.

- 1) Gambar latihan kecepatan, misalnya lari melompati palang dan lari *sprint*.
- 2) Gambar latihan kelincahan, misalnya lari bolak-balik (*shuttle run*) dan lari zig-zag.
- 3) Informasi mengenai latihan kecepatan, misalnya lari melompati palang dan lari *sprint*.
- 4) Informasi latihan kelincahan, misalnya lari bolak-balik (*shuttle run*) dan lari zig-zag.
- 5) Video latihan untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan.
- 6) Lembar penilaian.

b. Tahap Pembelajaran

1) Kegiatan Pendahuluan

- a) Guru menyiapkan peserta didik dalam pembelajaran. Guru menunjuk seorang peserta didik memimpin doa (penguatan nilai religius).
- b) Guru melakukan presensi untuk mengetahui tingkat kehadiran peserta didik dalam pembelajaran.
- c) Guru meminta peserta didik mengecek kondisi fisik masing-masing secara jujur. Jika terdapat peserta didik yang sakit, diperbolehkan tidak mengikuti pembelajaran.

- d) Guru memberi motivasi peserta didik untuk menumbuhkan sikap disiplin dan tanggung jawab. Aspek ini sebagai penguatan nilai sosial.
- e) Guru menyampaikan terkait tujuan pembelajaran yang akan dicapai peserta didik pada pembelajaran ini.
- f) Guru memberikan apersepsi terkait dengan materi latihan kecepatan dan kelincahan.
- g) Guru mengarahkan peserta didik melakukan aktivitas pemanasan untuk meregangkan otot. Aktivitas ini dilakukan setelah kegiatan menonton video latihan meningkatkan kecepatan dan kelincahan.

2) Kegiatan Inti

- a) Guru mengajak peserta didik mempelajari latihan kecepatan dan kelincahan. Guru mengarahkan peserta didik membaca materi latihan kecepatan dan kelincahan pada buku siswa halaman 109.
- b) Guru meminta peserta didik melakukan Kegiatan: Ayo, Menonton Video! pada buku siswa halaman 110.



Kegiatan

Langkah-langkah pembelajarannya sebagai berikut

1. Peserta didik diajak menonton video pembelajaran mengenai latihan untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan. Video ini sudah diunduh guru dari internet.
2. Peserta didik mengasosiasi dengan cara mendiskusikan informasi penting dari tayangan video tersebut.
3. Peserta didik mencatat hasil diskusi, kemudian hasilnya dikemukakan kepada teman dan guru secara santun.
4. Peserta didik diarahkan melakukan kegiatan ini secara tanggung jawab.

Catatan: selama pembelajaran, guru melakukan pengamatan untuk menilai aspek sikap dan pengetahuan.

- c) Guru menjelaskan mengenai latihan kecepatan, yaitu lari melompati palang dan lari *sprint*. Guru meminta peserta didik mengamati peragaan guru dan dan peserta didik (model) dalam memperagakan lari melompati palang dan lari *sprint*.

- d) Guru memberi kesempatan peserta didik menanya mengenai gerakan yang diperagakan guru dan peserta didik (model).
- e) Guru membimbing peserta didik mempraktikkan gerakan yang diperagakan guru dalam rubrik Ayo, Lakukan! pada buku siswa halaman 111.



Ayo, Lakukan

Peserta didik diarahkan melakukan kegiatan berikut secara disiplin dan tanggung jawab.

1. Lari sprint dalam jarak 10 meter sebanyak lima kali.
2. Lari sprint dalam jarak 20 meter sebanyak tiga kali.
3. Lari sprint dalam jarak 25 meter sebanyak dua kali.

Catatan: selama pembelajaran, guru melakukan pengamatan untuk menilai aspek sikap dan pengetahuan.

- f) Guru meminta peserta didik mengamati gerakan guru dan peserta didik (model) dalam memperagakan latihan kelincuhan, yaitu lari bolak-balik (*shuttle run*) dan lari zig-zag. Guru memberi kesempatan peserta didik menanya gerakan yang dipergakan guru dan peserta didik (model).
- g) Guru mengarahkan peserta didik mempraktikkan gerakan lari bolak-balik (*shuttle run*) dan lari zig-zag.
- h) Guru meminta peserta didik memberikan umpan balik atas gerakan temannya. Guru meminta peserta didik menyimpulkan hasil latihan kecepatan dan kelincuhan.
- d) Guru menugasi peserta didik menghitung indeks massa tubuhnya sesuai materi pada buku siswa halaman 113.

3) Kegiatan Penutup

- a) Guru mengumpulkan peserta didik untuk melakukan pendinginan secara tanggung jawab. Guru dapat menunjukkan seorang peserta didik melakukan pendinginan untuk melemaskan otot.
- b) Guru menugasi peserta didik mengerjakan Evaluasi Pengetahuan dan Evaluasi Keterampilan pada buku siswa halaman 114. Tugas dikumpulkan pada pertemuan berikutnya.

- c) Guru memberi pengayaan kepada peserta didik yang memenuhi kriteria ketuntasan belajar minimum (KBM). Guru memberi remedial kepada peserta didik yang belum memenuhi kriteria KBM.
- d) Guru meminta peserta didik menyimpulkan materi dan melakukan Refleksi pada pertemuan ini.
- e) Guru memberi kesempatan peserta didik menanya jika ada materi atau gerakan yang sulit dipahami.
- f) Guru memberi motivasi kepada peserta didik untuk menumbuhkan sikap mandiri, kerja sama (gotong royong), jujur (integritas), disiplin, dan tanggung jawab (sebagai penguatan nilai sosial). Sikap ini ditunjukkan saat melakukan latihan aktivitas kebugaran jasmani.
- g) Guru mengarahkan peserta didik melakukan doa bersama. Aktivitas ini sebagai bentuk syukur atas karunia sehat dan keselamatan dalam pembelajaran.

Alternatif model pembelajaran

Jika tidak dimungkinkan dengan model pembelajaran demonstrasi, guru dapat menerapkan model pembelajaran inklusif. Pada model pembelajaran ini, peserta didik dengan berbagai tingkat keterampilan dapat berpartisipasi dalam tugas sama. Peserta didik dapat memilih tingkat kesulitan masing-masing sehingga kompetensi tercapai.

C. Penilaian/Evaluasi

Pada pembelajaran guru melakukan penilaian sikap, pengetahuan, dan keterampilan. Penilaian sikap terkait perilaku peserta didik dilakukan selama pembelajaran.

1. Penilaian Sikap Spiritual dan Sikap Sosial

Teknik penilaian sikap melalui pengamatan. Instrumen penilaian dapat berupa jurnal. Format penilaian sikap mengacu pada halaman 20.

2. Format Penilaian Pengetahuan

Penilaian pengetahuan meliputi tes lisan, tes tertulis, dan penugasan. Guru dapat melakukan penilaian ini melalui Penilaian Pengetahuan berikut.

- a. Teknik penilaian: tes tertulis.
- b. Instrumen penilaian: soal pilihan ganda (10 butir) dan uraian (5 butir).

1) Soal pilihan ganda

Jawaban benar (skor 1); jawaban salah (skor 0)

Jumlah skor PG = 10.

Kunci Jawaban

- | | |
|------|-------|
| 1. a | 6. b |
| 2. a | 7. c |
| 3. b | 8. c |
| 4. c | 9. c |
| 5. b | 10. d |

2) Soal uraian

Nomor soal	Kriteria	Skor
1	Daya tahan tubuh harus baik karena daya tahan meningkatkan kesehatan jasmani.	2
	Jika daya tahan tubuh baik, kita dapat melakukan kegiatan sehari-hari dengan baik pula.	2
2	<i>Circuit training</i> adalah aktivitas melakukan beberapa gerakan dalam satu rangkaian.	2
	Beberapa gerakan yang dapat dilakukan, yaitu lari, jalan, dan loncat.	2
3	Manfaat <i>half squat jump</i> ialah melatih kekuatan otot kaki.	2
4	Otot perlu kelentukan karena dapat mengurangi kekakuan persendian tubuh.	2
	Jika otot sudah lentuk, risiko cedera saat berolahraga dapat berkurang.	2
5	a. Latihan <i>sit up</i> dilakukan dengan tidur telentang kedua lutut ditekuk. Kedua tangan diletakkan silang di belakang kepala. Angkat badan bagian atas mendekati lutut, lalu kembali ke bawah.	2
	b. Gerakan mendekatkan kaki ke arah dada dilakukan dengan posisi tidur telentang. Angkat kaki ke arah dada. Kaki ditekuk dan lutut mendekat ke dada.	2
Jumlah skor maksimum yang diperoleh		18

Penilaian akhir aspek Pengetahuan lihat halaman 23.

3. Format Penilaian Keterampilan

Penilaian keterampilan untuk menilai kinerja, yaitu penilaian yang menuntut peserta didik mendemonstrasikan kompetensi tertentu dengan tes praktik atau unjuk kerja.

- a) Teknik penilaian: tes praktik.
- b) Instrumen penilaian: lembar pengamatan keterampilan.
 1. Lembar penilaian latihan kebugaran jasmani (latihan daya tahan tubuh, kekuatan, kelentukan, kecepatan, dan kelincahan).
 2. Lembar penilaian keterampilan.
- c) Butir soal keterampilan
 - 1) Keterampilan latihan daya tahan tubuh

No.	Aspek yang Dinilai	Kualitas Gerak			
		4	3	2	1
1.	Mempraktikkan <i>jumping jump</i> (meloncat ke atas dengan kaki dibuka selebar bahu) sebanyak lima kali.				
2.	Mempraktikkan lari bolak-balik (<i>shuttle run</i>) sebanyak lima kali.				
3.	Mempraktikkan <i>squat thrust</i> (menjulurkan kedua kaki lurus ke belakang dari posisi jongkok dan menarik kembali kedua kaki ke depan).				
Jumlah skor yang diperoleh					
Nilai akhir					

Ketentuan penskoran

1. Kemampuan *jumping jump*.
 - Skor 4, jika posisi badan, lengan, dan kedua kaki saat melompat benar dan lompatan tinggi
 - Skor 3, jika posisi badan, lengan, dan kedua kaki saat melompat benar, tetapi lompatan sedang
 - Skor 2, jika posisi badan dan lengan benar, kedua kaki kurang benar saat melompat dan lompatan sedang.
 - Skor 1, jika posisi badan, lengan, dan kedua kaki saat melompat salah dan lompatan rendah.

2. Kemampuan mempraktikkan lari bolak-balik (*shuttle run*)
 - Skor 4, jika dapat berlari bolak-balik sebanyak lima kali dan waktu sesuai target.
 - Skor 3, jika berlari bolak-balik sebanyak lima kali, tetapi waktu mendekati target.
 - Skor 2, jika hanya berlari bolak-balik sebanyak empat kali dari waktu target.
 - Skor 1, jika hanya berlari bolak-balik sebanyak tiga kali dari waktu target.
3. Kemampuan mempraktikkan *squat thrust* selama 30 detik.
 - Skor 4, jika mampu melakukan gerakan sebanyak 16-20 pengulangan.
 - Skor 3, jika mampu melakukan gerakan sebanyak 11-15 pengulangan.
 - Skor 2, jika mampu melakukan gerakan sebanyak 6-10 pengulangan.
 - Skor 1, jika hanya melakukan gerakan kurang dari 5 pengulangan.

Jumlah skor maksimum: $4 \times 3 = 12$

2) Keterampilan latihan kekuatan otot

No.	Aspek yang Dinilai	Kualitas Gerak			
		4	3	2	1
1.	Latihan naik turun bangku selama 30 detik				
2.	Latihan <i>sit up</i> selama 30 detik.				
3.	Latihan <i>push up</i> selama 30 detik.				
4.	Latihan <i>back up</i> selama 30 detik.				
Jumlah skor yang diperoleh					
Nilai akhir					

Ketentuan penskoran

1. Latihan naik turun bangku selama 30 detik
 - Skor 4, jika mampu melakukan gerakan 15-20 kali
 - Skor 3, jika mampu melakukan gerakan 8-14 kali
 - Skor 2, jika hanya melakukan gerakan 4-7 kali.
 - Skor 1, hanya mampu melakukan gerakan 0-3 kali.

2. Latihan sit up selama 30 detik
 - Skor 4, jika mampu melakukan gerakan lebih dari 14-19 kali
 - Skor 3, jika mampu melakukan gerakan 7-13 kali
 - Skor 2, jika hanya melakukan gerakan 2-6 kali.
 - Skor 1, hanya mampu melakukan gerakan 0-1 kali.
3. Latihan push up selama 30 detik.
 - Skor 4, jika mampu melakukan gerakan lebih dari 15-20.
 - Skor 3, jika mampu melakukan gerakan 8-14.
 - Skor 2, jika hanya melakukan gerakan 4-7.
 - Skor 1, hanya mampu melakukan gerakan 0-3.
4. Latihan back up selama 30 detik
 - Skor 4, jika mampu melakukan gerakan 16-20
 - Skor 3, jika mampu melakukan gerakan 11-15 kali
 - Skor 2, jika hanya melakukan gerakan 6-10 kali.
 - Skor 1, hanya mampu melakukan gerakan 0-5.

Jumlah skor maksimum: $4 \times 4 = 16$

3) Keterampilan latihan kecepatan

No.	Aspek yang Dinilai	Kualitas Gerak			
		4	3	2	1
1.	Lari sprint sejauh 40 meter.				
Jumlah skor yang diperoleh					
Nilai akhir					

Skor	Kategori putra	Kategori Putri
4	6.4"-6.9"	6.8"-7.5"
3	7.0"-7.7"	7.5"-8.9"
2	7.8"-8.8"	8.4"-9.6"
1	>8.9"	>9.7"

Jumlah skor maksimum: $4 \times 1 = 4$

Nilai akhir = $\frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimum}} \times 100$

4) Keterampilan latihan sirkuit (*circuit training*)

No.	Aspek yang Dinilai	Kualitas Gerak			
		4	3	2	1
1.	Mempraktikkan <i>jumping jump</i> .				
2.	Mempraktikkan lari bolak-balik (<i>shuttle run</i>).				
3.	Mempraktikkan lari zig-zag.				
Jumlah skor yang diperoleh					
Nilai akhir					

Ketentuan penskoran

- Mempraktikkan *jumping jump*
 - Skor 4, jika mampu melakukan gerakan sebanyak 12-15 kali
 - Skor 3, jika hanya melakukan gerakan sebanyak 10-12 kali.
 - Skor 2, jika hanya melakukan gerakan sebanyak 6-9 kali.
 - Skor 1, jika hanya mampu melakukan gerakan kurang dari 6 kali.
- Mempraktikkan lari bolak-balik (*shuttle run*)
 - Skor 4, jika mampu melakukan gerakan sebanyak 12-15 kali
 - Skor 3, jika hanya melakukan gerakan sebanyak 10-12 kali.
 - Skor 2, jika hanya melakukan gerakan sebanyak 6-9 kali.
 - Skor 1, jika hanya mampu melakukan gerakan kurang dari 6 kali.
- Mempraktikkan lari zig-zag
 - Skor 4, jika mampu melakukan gerakan sebanyak 12-15 kali
 - Skor 3, jika hanya melakukan gerakan sebanyak 10-12 kali.
 - Skor 2, jika hanya melakukan gerakan sebanyak 6-9 kali.
 - Skor 1, jika hanya mampu melakukan gerakan kurang dari 6 kali.

Jumlah skor maksimum: $3 \times 4 = 12$

Nilai akhir Keterampilan = $\frac{NA\ 1 + NA\ 2 + NA\ 3 + NA\ 4}{4} \times 100$

D. Pengayaan

Pada kegiatan pembelajaran ini, guru menyampaikan pengayaan kepada peserta didik yang telah mencapai KBM. Peserta didik dapat memperdalam wawasan dengan mengeksplorasi pengetahuannya. Guru dapat memberikan pengayaan berikut.

Unsur-Unsur Penyusun Kebugaran Jasmani

Ada sepuluh unsur komponen penyusun kebugaran jasmani. Berikut penjabarannya.

1. Kekuatan, yaitu kemampuan menggunakan otot untuk menerima beban saat beraktivitas fisik.
 2. Daya tahan, yaitu kemampuan memakai organ tubuh seperti jantung dan paru-paru secara efektif dan efisien saat beraktivitas.
 3. Daya otot, yaitu kemampuan menggunakan kekuatan optimal dalam waktu sesingkat-singkatnya.
 4. Kecepatan, yaitu kemampuan melakukan gerakan berkesinambungan dalam waktu secepat-cepatnya.
 5. Daya lentur, yaitu kemampuan tubuh dalam menyesuaikan dengan gerakan atau aktivitas yang mengandalkan kelenturan tubuh.
 6. Kelincahan, yaitu kemampuan menyesuaikan dengan posisi tubuh seperti dari depan ke belakang atau kiri ke kanan.
 7. Koordinasi, yaitu kemampuan menyatukan gerakan tubuh yang berbeda dalam satu rangkaian gerak efektif.
 8. Keseimbangan, yaitu kemampuan mengendalikan organ dan otot agar bisa mengendalikan gerakan tubuh.
 9. Ketepatan, yaitu kemampuan mengendalikan gerakan sesuai arahan.
 10. Reaksi, yaitu kemampuan menanggapi rangsangan atau stimulus dari orang lain.
-

E. Remedial

Remedial diberikan kepada peserta didik yang memiliki nilai di bawah ketuntasan belajar minimum (KBM). Materi remedial diberikan sesuai indikator capaian kompetensi yang belum dikuasai oleh siswa, baik pengetahuan maupun keterampilan. Pelaksanaan remedial sesuai petunjuk pada halaman 26.

F. Interaksi Guru dan Orang Tua

Orang tua dapat mengawasi peserta didik saat melakukan aktivitas kebugaran jasmani untuk meminimalisasi risiko cedera.

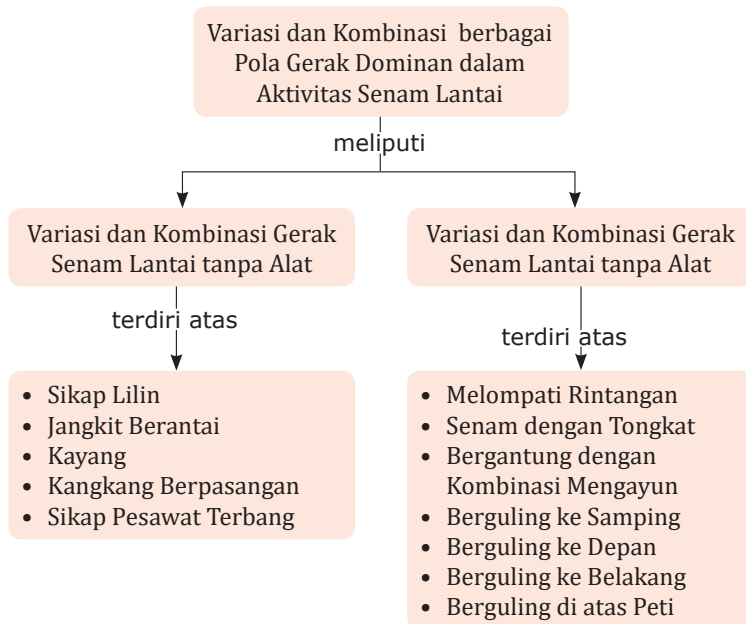


Variasi dan Kombinasi Berbagai Pola Gerak Dominan dalam Aktivitas Senam Lantai



Peta Konsep

Peta konsep digunakan sebagai pedoman khusus guru untuk menjelaskan keterkaitan antar materi/ konsep yang akan dibahas.



A. Pendahuluan

Variasi gerak senam lantai dapat dilakukan tanpa alat dan/atau alat. Untuk dapat melakukan gerakan ini, peserta didik perlu belajar secara rutin dan disiplin. Dengan senam, peserta didik diarahkan menumbuhkan rasa percaya diri, disiplin, mandiri, kerja sama (gotong royong), dan tanggung jawab.

Senam lantai bermanfaat bagi kebugaran jasmani. Senam lantai dapat dilakukan dalam variasi dan kombinasi gerakan. Senam lantai merupakan gabungan pola gerak dominan meliputi gerak berpindah, bertumpu, pendaratan, ayunan, tolakan, dan putaran. Pada Pelajaran VI, guru mengarahkan peserta didik mempelajari variasi dan kombinasi pola gerak dominan dalam senam lantai. Guru memberi

motivasi peserta didik agar terlibat aktif dalam pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dominan dalam senam lantai.

1. Pemetaan Kompetensi Inti, Kompetensi Dasar, dan Indikator Capaian Kompetensi

Pemetaan kompetensi inti, kompetensi dasar, dan indikator capaian kompetensi pada Pelajaran VI sebagai berikut.

Tabel 6.1 Kompetensi Inti, Kompetensi Dasar, dan Indikator Capaian Kompetensi

Kompetensi Inti	Kompetensi Dasar	Indikator Capaian Kompetensi
3. Memahami pengetahuan faktual dengan ciptaan Tuhan dan kegiatannya, cara mengamati dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah dan tempat bermain.	3.6 Menerapkan variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai.	3.6.1 Menjelaskan variasi dan kombinasi pola gerak dominan senam tanpa menggunakan alat. 3.6.2 Menjelaskan variasi dan kombinasi pola gerak dominan dalam senam menggunakan alat seperti palang pegangan, peti lompat, dan kuda-kuda-kuda lompat.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistematis dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.	4.6 mempraktikkan variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai.	4.6.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dominan senam tanpa menggunakan alat.

Kompetensi Inti	Kompetensi Dasar	Indikator Capaian Kompetensi
		4.6.2 mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dominan dalam senam menggunakan alat seperti palang pegangan, peti lompat, dan kuda-kuda lompat.

2. Tujuan Pembelajaran

Tujuan pembelajaran dikembangkan dari indikator. Tujuan pembelajaran mengandung prinsip *Audience, Behavior, Condition* dan *Degree* (A, B, C, D) yang disesuaikan dengan kondisi, minimal A, B, C.

- Setelah tanya jawab dan membaca teks, peserta didik dapat menjelaskan variasi dan kombinasi pola gerak dominan senam tanpa menggunakan alat dengan benar.
- Setelah berdiskusi, peserta didik dapat menjelaskan variasi dan kombinasi pola gerak dominan dalam senam menggunakan alat seperti palang pegangan, peti lompat, dan kuda-kuda lompat dengan benar.
- Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dominan senam tanpa menggunakan alat dengan benar.
- Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dominan dalam senam menggunakan alat seperti palang pegangan, peti lompat, dan kuda-kuda lompat.

3. Model Pembelajaran

Pembahasan dalam pelajaran ini akan menggunakan metode pembelajaran berikut.

- Resiprokal (umpan balik), untuk pertemuan pertama dan kedua
- Contextual teaching learning*, untuk pertemuan ketiga
- Problem base learning*, untuk pertemuan keempat.

4. Media, Alat, dan Sumber Pembelajaran

Untuk menunjang pembelajaran pada materi ini guru dapat mengajak peserta didik menggunakan media, alat, dan sumber pembelajaran berikut.

a. Media Pembelajaran

- 1) Gambar variasi dan kombinasi pola gerak dominan senam lantai tanpa alat.
- 2) Gambar variasi dan kombinasi pola gerak dominan senam lantai dengan alat.
- 3) Informasi mengenai variasi dan kombinasi pola gerak dominan senam lantai tanpa alat.
- 4) Informasi mengenai variasi dan kombinasi pola gerak dominan senam lantai dengan alat.
- 5) Media *powerpoint*.

b. Alat Pembelajaran

- 1) Peti lompat
- 2) Matras
- 3) Palang rintangan
- 4) Tongkat
- 5) Palang gantung

c. Sumber Pembelajaran

Simamora, Berton Supriadi. 2019. *Aktif Berolahraga: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SD/MI Kelas IV*. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan Balitbang Kemendikbud. .

B. Kegiatan Pembelajaran

Waktu Kegiatan pembelajaran PJOK SD per minggu tertuang dalam lampiran Permendikbud 67 tahun 2013 tentang Kerangka Dasar dan Struktur Kurikulum SD/MI. Sedang pembagian jam ke jumlah tatap muka per minggu serta peruntukannya menjadi kewenangan sekolah.

Kegiatan pada Pelajaran VI mengenai variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dominan dalam aktivitas senam lantai memerlukan waktu enam jam pelajaran. Alokasi waktu setiap

pertemuan adalah 2 jam pelajaran (2×35 menit). Pengorganisasian tatap muka dalam kegiatan pembelajaran sebagai berikut.

1. Pertemuan Pertama (2 JP)

a. Persiapan Mengajar

Pada pertemuan ini akan dibahas variasi dan kombinasi pola gerak dominan senam lantai tanpa alat. Guru menyampaikan materi sikap lilin, jangkrit berantai, kayang, kangkang berpasangan, dan sikap pesawat terbang. Kegiatan pembelajaran pada pertemuan ini menggunakan model pembelajaran resiprokal. Melalui model pembelajaran ini, peserta didik diarahkan memberikan umpan balik atas gerakan yang dilakukan temannya.

Beberapa komponen yang perlu disiapkan guru untuk mendukung pembelajaran sebagai berikut.

- 1) Gambar variasi dan kombinasi pola gerak dominan dalam senam lantai tanpa alat.
- 2) Informasi mengenai variasi dan kombinasi pola gerak dominan dalam senam lantai tanpa alat.
- 3) Lembar penilaian.

b. Tahap Pembelajaran

1) Kegiatan Pendahuluan

- a) Guru menyiapkan peserta didik dan menunjuk salah seorang peserta didik untuk memimpin doa sebelum pembelajaran. Kegiatan berdoa sebagai penguatan nilai religius.
- b) Guru melakukan presensi untuk mengetahui kehadiran peserta didik. Peserta didik mengidentifikasi kondisi fisik masing-masing. Jika terdapat peserta didik yang sakit, guru dapat memberi izin mengikuti pembelajaran sesuai kemampuannya.
- c) Guru memberikan apersepsi terkait materi yang akan dipelajari pada pertemuan ini.
- d) Guru menyampaikan penjelasan terkait kompetensi atau tujuan pembelajaran yang harus dikuasai pada pembelajaran ini.
- e) Guru membimbing peserta didik melakukan aktivitas pemanasan yang mengarah pada pola gerak dominan

senam lantai. Kegiatan ini dilakukan setelah peserta didik berdiskusi.

2) Kegiatan Inti

- a) Guru mengarahkan peserta didik mempelajari variasi dan kombinasi pola gerak dominan senam lantai tanpa alat. Guru meminta peserta didik membaca teks variasi dan kombinasi pola gerak dominan senam lantai tanpa alat (eksplorasi pengetahuan). Materi ini terdapat pada buku siswa halaman 125.
- b) Guru meminta peserta didik mengerjakan Kegiatan: Ayo, Berdiskusi! pada buku siswa halaman 125.



Peserta didik mengamati gambar beberapa anak melakukan aktivitas jongkok berdiri berpasangan. Peserta didik mendiskusikan cara melakukan gerakan tersebut. Peserta didik mengeksplorasi pengetahuan dengan menggunakan buku referensi. Peserta didik mencatat hasil diskusi dan mengemukakan hasilnya kepada teman dan guru secara santun.

- c) Guru mengarahkan peserta untuk mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dominan dalam senam lantai tanpa alat.
 - (1) Guru menjelaskan mengenai gerakan sikap lilin dan jangkit berantai. Guru meminta peserta didik mengamati guru dan peserta didik (model) dalam memperagakan sikap lilin dan jangkit berantai.
 - (2) Guru memberi kesempatan peserta didik menanya gerakan tersebut. Guru mengarahkan peserta didik untuk mengeksplorasi pengetahuan dengan mencari informasi terkait sikap lilin dan jangkit berantai.
 - (3) Guru membimbing peserta didik untuk mencoba mempraktikkan gerakan tersebut dalam rubrik Ayo, Lakukan! pada buku siswa halaman 127.



Ayo, Lakukan

Peserta didik berlomba jangkrit berantai secara berkelompok dengan modifikasi mengambil dan memasukkan bola. Peserta didik membentuk kelompok beranggotakan empat orang. Peserta didik menyiapkan tiga buah keranjang yang diisi dua bola tiap keranjang. Peserta didik bersama kelompoknya melakukan jangkrit berantai untuk memindahkan bola dari keranjang di titik A ke keranjang di titik B. Kelompok yang bisa memindahkan bola paling cepat menjadi pemenang.

- (4) Guru memberikan materi kayang, kangkang berpasangan, dan sikap pesawat terbang. Guru meminta peserta didik menyimak penjelasan cara melakukan kayang, kangkang berpasangan, dan sikap pesawat terbang.
 - (5) Guru meminta peserta didik mengamati guru dan peserta didik (model) dalam mempraktikkan gerakan tersebut. Guru memberi kesempatan peserta didik menanya jika ada gerakan yang belum dipahami dengan benar.
 - (6) Guru mengarahkan peserta didik untuk mencoba menirukan gerakan guru tersebut bersama temannya. Guru membimbing peserta didik jika ada gerakan yang masih kurang benar.
 - (7) Guru meminta peserta didik mengamati gerakan temannya dan memberikan umpan balik (respons) kepada temannya secara jujur.
- d) Guru menugasi peserta didik mengerjakan Unjuk Kemampuan: Ayo, Mempraktikkan Variasi Gerak Senam Lantai! pada buku siswa halaman 129.



Unjuk Kemampuan

Langkah-langkah pembelajarannya sebagai berikut.

1. Peserta didik melakukan kegiatan berikut.

- a. Sikap lilin selama 30 detik.
 - b. Gerakan kayang berpasangan.
 - c. Gerakan kangkang berpasangan.
2. Peserta didik diarahkan melakukan kegiatan ini secara tanggung jawab dan sportif.

Catatan: selama kegiatan guru melakukan pengamatan untuk menilai aspek sikap dan keterampilan.

3) Kegiatan Penutup

- a) Guru menunjuk salah seorang peserta didik melakukan aktivitas pendinginan. Aktivitas ini bertujuan melemaskan otot.
- b) Guru menugasi peserta didik membaca materi variasi dan kombinasi pola gerak dominan senam lantai dengan alat. Materi ini terdapat pada buku siswa halaman 130. Materi ini akan dipelajari pada pertemuan berikutnya.
- c) Peserta didik dan guru menyimpulkan materi yang telah dipelajari. Peserta didik diberi kesempatan menanya jika ada materi atau gerakan yang belum dipahami.
- d) Guru memberi motivasi kepada peserta didik untuk bersikap disiplin dan tekun dalam mempelajari pola gerak dominan senam lantai.
- e) Guru meminta salah seorang peserta didik memimpin doa dengan disiplin. Pembiasaan ini sebagai wujud syukur atas keselamatan dan kebermanfaatan dalam pembelajaran ini.

Alternatif model pembelajaran

Pada pembelajaran ini guru dapat melakukan alternatif model pembelajaran demonstrasi. Dengan pembelajaran ini, peserta didik dapat mempraktikkan gerakan meniru peragaan guru dan peserta didik (model). Peserta didik akan lebih jelas dalam mempraktikkan gerakan.

2. Pertemuan Kedua (2 JP)

a. Persiapan Mengajar

Materi yang dibahas pada pertemuan ini yaitu variasi dan kombinasi gerak senam lantai dengan alat. Peserta didik akan mempelajari gerakan melompati rintangan, senam dengan

tongkat, dan bergantung dengan kombinasi mengayun. Pada pertemuan ini juga mempelajari variasi dan kombinasi pola gerak dominan bertumpu, tolakan, berputar, dan mendarat pada guling ke samping. Guru menyiapkan media pembelajaran dan peralatan untuk menunjang kegiatan pembelajaran. Pada pertemuan ini guru menerapkan model resiprokal (umpan balik).

Beberapa aspek yang perlu dipersiapkan peserta didik dalam kegiatan pembelajaran sebagai berikut.

1. Gambar gerakan melompati rintangan, senam dengan tongkat, dan bergantung dengan kombinasi mengayun.
2. Gambar variasi dan kombinasi pola gerak dominan bertumpu, tolakan, berputar, dan mendarat pada guling ke samping.
3. Informasi mengenai gerakan melompati rintangan, senam dengan tongkat, dan bergantung dengan kombinasi mengayun
4. Informasi mengenai variasi dan kombinasi pola gerak dominan bertumpu, tolakan, berputar, dan mendarat pada guling ke samping.
5. Lembar penilaian.

b. Tahapan Pembelajaran

1) Kegiatan Pendahuluan

- a) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin doa. Pembiasaan ini sebagai bentuk penguatan nilai religius.
- b) Guru melakukan presensi untuk mengetahui kehadiran peserta didik. Peserta didik diarahkan mengecek kondisi fisik masing-masing.
- c) Guru melakukan apersepsi dengan mengecek kompetensi yang dikuasai peserta didik pada pembelajaran sebelumnya.
- d) Guru menjelaskan mengenai tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada pertemuan ini.
- f) Guru membimbing peserta didik melakukan aktivitas pemanasan yang mengarah pada gerakan senam lantai. Pemanasan dilakukan setelah peserta didik mencari informasi dari buku atau internet.

2) Kegiatan Inti

- a) Guru mengajak peserta didik mempelajari variasi dan kombinasi gerak senam lantai dengan alat. Guru meminta peserta didik membaca materi variasi dan kombinasi gerak senam lantai dengan alat (pada buku siswa halaman 130).

- b) Guru mengarahkan peserta didik mengeksplorasi pengetahuan dengan melakukan Kegiatan: Ayo, Mencari Informasi! pada buku siswa halaman 130.



Kegiatan

Peserta didik diarahkan mencari informasi tentang variasi dan kombinasi pola gerak dominan dalam aktivitas senam lantai dengan alat. Peserta didik dapat mencari informasi melalui buku referensi atau internet. Peserta didik mencatat dan mendiskusikan informasi yang ditemukan bersama temannya. Peserta didik mengemukakan hasil diskusi kepada teman dan guru secara santun.

- c) Guru meminta peserta didik mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak senam lantai dengan alat. Guru meminta peserta didik berbaris dalam formasi berbanjar.
- (1) Guru menyampaikan materi melompati rintangan atau gawang, senam dengan tongkat, dan bergantung dengan kombinasi mengayun pada palang.
 - (2) Peserta didik diminta menyimak penjelasan mengenai variasi dan kombinasi gerakan senam lantai tersebut. Guru meminta peserta didik mengamati guru dalam mempraktikkan gerakan melompati rintangan atau gawang, senam dengan tongkat, dan bergantung dengan kombinasi mengayun pada palang.
 - (3) Guru memberi kesempatan peserta didik bertanya jika ada gerakan yang belum dipahami. Guru membimbing peserta didik mencoba gerakan seperti yang dilakukan guru. Guru memotivasi peserta didik melakukan gerakan ini secara bergantian, disiplin, dan tanggung jawab.
 - (4) Guru memberikan materi variasi dan kombinasi pola gerak dominan pada guling ke samping. Peserta didik diminta menyimak penjelasan guru cara melakukan gerakan guling ke samping.
 - (5) Guru meminta peserta didik mengamati gerakan guru dalam mempraktikkan guling ke samping. Guru memberi kesempatan peserta didik menanya jika ada gerakan yang dianggap sulit.
 - (6) Guru meminta peserta didik mencoba mempraktikkan gerakan tersebut bersama teman secara tanggung jawab. Peserta didik diminta merasakan gerakan yang dilakukannya.

- (7) Guru mengarahkan peserta didik saling mengamati gerakan temannya. Guru meminta peserta didik memberikan umpan balik terkait gerakan yang dilakukan temannya secara jujur.
- (8) Guru memotivasi peserta didik mengemukakan tanggapannya kepada teman secara jujur dan santun.

3) Kegiatan Penutup

- a) Guru menunjuk salah seorang peserta didik melakukan aktivitas pendinginan untuk melemaskan otot. Aktivitas ini dapat dipimpin salah seorang peserta didik.
- b) Guru memberi motivasi kepada peserta didik untuk mempelajari variasi dan kombinasi gerak senam lantai dengan alat secara disiplin, tekun, dan tanggung jawab (penguatan nilai sosial).
- c) Peserta didik dan guru melakukan evaluasi berkaitan dengan kegiatan pembelajaran yang sudah dilakukan.
- d) Peserta didik dan guru menyimpulkan materi yang sudah dipelajari. Peserta didik diberi kesempatan bertanya jika ada materi atau gerakan yang belum dipahami.
- e) Guru mengajak peserta didik melakukan doa sebelum kegiatan pembelajaran selesai. Pembiasaan ini sebagai wujud syukur kepada Tuhan Yang Maha Kuasa atas keselamatan dan keberuntungan dalam pembelajaran.

Alternatif model pembelajaran

Selain resiprokal, pembelajaran pada pertemuan ini dapat dilakukan dengan alternatif model pembelajaran demonstrasi. Peserta didik lebih mudah memahami dan mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak senam lantai dengan alat. Pada model pembelajaran ini, peserta didik diberi contoh peragaan yang dilakukan guru dan peserta didik (model) sebelum mencoba mempraktikkannya secara mandiri.

3. Pertemuan Ketiga (2 JP)

a. Persiapan Mengajar

Pada pertemuan ini peserta didik akan membahas variasi dan kombinasi pola gerak dominan pada guling ke depan, guling ke belakang, dan guling di atas peti. Guru menyiapkan media dan alat pembelajaran yang digunakan dalam pembelajaran. Pada pertemuan ini guru dapat menerapkan model pembelajaran kontekstual atau *contextual teaching learning*.

Untuk mendukung kegiatan pembelajaran, beberapa aspek yang perlu diperhatikan sebagai berikut.

- 1) Gambar variasi dan kombinasi pola gerak dominan pada guling ke depan, guling ke belakang, dan guling di atas peti.
- 2) Informasi mengenai variasi dan kombinasi pola gerak dominan pada guling ke depan, guling ke belakang, dan guling di atas peti.
- 3) Lembar penilaian.

b. Tahap Pembelajaran

1) Kegiatan Pendahuluan

- a) Peserta didik berdoa sebelum pembelajaran yang dipimpin salah seorang temannya (penguatan nilai religius).
- b) Guru melakukan presensi untuk mengetahui kehadiran peserta didik dalam pembelajaran.
- c) Peserta didik mengecek kondisi fisik masing-masing. Jika terdapat peserta didik yang mengalami sakit diberi keringanan tidak mengikuti pembelajaran.
- d) Peserta didik diarahkan menumbuhkan sikap gotong royong (kerja sama), kejujuran (integritas), mandiri, disiplin, dan tanggung jawab. Sikap ini sebagai penguatan nilai sosial.
- e) Guru memberikan apersepsi terkait materi yang akan dipelajari pada pertemuan ini.
- f) Peserta didik mendengarkan penjelasan guru mengenai tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada pertemuan ini.
- g) Peserta didik melakukan pemanasan untuk meregangkan otot. Salah seorang peserta didik diberi kesempatan memimpin pemanasan. Kegiatan ini dilakukan setelah peserta didik melakukan tanya jawab.

2) Kegiatan Inti

- a) Guru meminta peserta didik membaca materi variasi dan kombinasi pola gerak dominan pada guling ke depan, guling ke belakang, dan guling di atas peti. Materi ini terdapat pada buku siswa halaman 132.
- b) Guru mengarahkan peserta didik membaca informasi dalam rubrik Tahukah Kamu: Manfaat Senam, Apa Sajakah? pada buku siswa halaman 135.

- c) Guru mengajak peserta didik tanya jawab mengenai materi tersebut. Guru memberi kesempatan peserta didik menanggapi pertanyaan yang diajukan temannya. Guru memberikan penguatan atas jawaban peserta didik.
- d) Guru membimbing peserta didik dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dominan pada guling ke depan, guling ke belakang, dan guling di atas peti.
 - (1) Guru menjelaskan mengenai variasi dan kombinasi pola gerak dominan pada guling depan, guling ke belakang, dan guling di atas peti.
 - (2) Guru meminta peserta didik mengamati guru dan peserta didik (model) saat mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dominan pada guling ke depan, guling ke belakang, dan guling di atas peti.
 - (3) Guru memberi kesempatan peserta didik bertanya gerakan yang belum dipahami. Peserta didik diminta meniru gerakan bersama teman secara disiplin.
 - (5) Guru meminta peserta didik meniru gerakan yang dilakukan guru dan peserta didik (model) dengan mengerjakan Unjuk Kemampuan: Mempraktikkan Variasi Gerak Berguling (pada buku siswa halaman 136).



Unjuk Kemampuan

Langkah-langkah pembelajarannya sebagai berikut.

1. Peserta didik membentuk kelompok yang beranggotakan 4-6 orang. Peserta didik berdiri berbanjar pada kelompoknya.
2. Peserta didik menyiapkan peralatan senam, misalnya matras dan peti lompat.
3. Peserta didik mempraktikkan gerakan guling ke depan, guling ke belakang, dan guling di atas peti lompat. Peserta didik melakukan gerakan ini secara bergantian dengan temannya.
4. Peserta didik diarahkan melakukan kegiatan ini secara disiplin dan bertanggung jawab. Peserta didik dapat bertanya kepada guru jika kesulitan melakukan gerakan.

Catatan: guru melakukan pengamatan untuk menilai aspek sikap dan pengetahuan.

- (6) Peserta didik saling mengamati gerakan temannya. Peserta didik menyampaikan hasil pengamatannya kepada teman dan guru secara jujur dan santun.
- e) Guru mengarahkan peserta didik mengerjakan Aktivitas Peserta Didik: Mempraktikkan Latihan Sirkuit Senam Lantai pada buku siswa halaman 140.



Aktivitas Peserta Didik

Langkah-langkahnya sebagai berikut.

1. Peserta didik mempraktikkan latihan sirkuit dalam senam lantai. Peserta didik membentuk empat kelompok sesuai arahan guru. Setiap kelompok menempati pos-pos yang sudah ditentukan.
2. Peserta didik bersama kelompoknya akan mempraktikkan latihan sirkuit berikut.
 - a. Pos 1, variasi sikap lilin.
 - b. Pos 2, gerakan kayang.
 - c. Pos 3, guling ke depan dan guling ke belakang.
 - d. Pos 4, guling melompati peti lompat.
3. Peserta didik melakukan aktivitas pada tiap-tiap pos selama 3-5 menit secara bergantian dengan teman. Peserta didik saling mengamati gerakan teman.
4. Peserta didik berpindah pos jika waktu yang ditentukan habis. Jika telah berpindah pos, peserta didik melakukan gerakan sesuai pos yang ditempati.
5. Peserta didik melakukan gerakan tersebut dengan disiplin, tanggung jawab, dan saling bekerja sama.

Catatan: selama pembelajaran guru mengamati gerakan peserta didik untuk melakukan penilaian sikap dan keterampilan.

3) Kegiatan Penutup

- a) Peserta didik melakukan pendinginan untuk melemaskan otot. Aktivitas ini dipimpin seorang peserta didik secara tanggung jawab.
- b) Peserta didik ditugasi mengerjakan Evaluasi Pengetahuan dan Evaluasi Keterampilan pada buku siswa halaman 137. Peserta didik dimotivasi untuk melakukan kegiatan ini secara jujur dan mandiri.

- c) Peserta didik menyimpulkan materi yang sudah dipelajari. Peserta didik diberi kesempatan menanya materi atau gerakan yang belum dikuasai dengan benar.
- d) Peserta didik melakukan Refleksi atas pembelajaran yang sudah dilakukan.
- e) Peserta didik dimotivasi mengembangkan sikap mandiri, disiplin, dan tanggung jawab (penguatan nilai sosial).
- f) Peserta didik melakukan doa sebagai bentuk syukur atas karunia sehat. Pembiasaan ini juga dimaksud sebagai bentuk syukur atas keselamatan dan kebermanfaatan dalam pembelajaran.

Alternatif model pembelajaran

Pada pembelajaran ini guru dapat menerapkan alternatif model pembelajaran inklusif. Melalui model pembelajaran ini, peserta didik dalam berbagai tingkat keterampilan berpartisipasi pada tugas sama sengan memilih tingkat kesulitan masing-masing.

C. Penilaian/Evaluasi

Pada pembelajaran guru melakukan penilaian sikap, pengetahuan, dan keterampilan. Penilaian sikap terkait perilaku peserta didik dilakukan selama pembelajaran.

1. Penilaian Sikap Spiritual dan Sikap Sosial

Teknik penilaian sikap melalui pengamatan. Instrumen penilaian dapat berupa jurnal. Format penilaian sikap mengacu pada halaman 20.

2. Format Penilaian Pengetahuan

Penilaian pengetahuan meliputi tes lisan, tes tertulis, dan penugasan. Guru dapat melakukan penilaian ini melalui Penilaian Pengetahuan berikut.

- a. Teknik penilaian, yaitu tertulis.
- b. Instrumen penilaian, yaitu soal pilihan ganda (10 butir) dan uraian (5 butir).

- 1) Soal pilihan ganda

Kunci Jawaban

- | | |
|------|-------|
| 1. c | 6. d |
| 2. b | 7. b |
| 3. a | 8. b |
| 4. d | 9. c |
| 5. c | 10. c |

Jawaban benar (skor 1); jawaban salah (skor 0)
Jumlah skor PG = 10.

2) Soal uraian

Nomor soal	Kriteria	Skor
1	a. Kamu tidur telentang di atas matras. Kedua tangan menyangga punggung pada sisi badan. Rapatkan kedua kaki.	1
	b. Masih dalam posisi kaki rapat, angkat kedua kaki.	1
	c. Tarik kaki setinggi mungkin, tahan menggunakan kedua tangan menopang di punggung. Gunakan semua jari untuk menopang.	1
	d. Tarik kaki sampai lurus, ujung kaki sejajar dengan bahu.	1
2	a. Melompati rintangan.	1
	b. Senam dengan tongkat.	
	b. Bergantung dengan kombinasi mengayun	1
	c. Variasi dan kombinasi pola gerak dominan bertumpu, tolakan, berputar, dan mendarat pada guling ke samping.	1
	d. Variasi dan kombinasi pola gerak dominan bertumpu, tolakan, berputar, dan mendarat pada guling ke depan.	1
	e. Variasi dan kombinasi pola gerak dominan bertumpu, tolakan, berputar, dan mendarat pada guling ke belakang.	1
3	f. Variasi dan kombinasi pola gerak dominan bertumpu, tolakan, berputar, dan mendarat pada guling di atas peti	1
	Jangkit berantai dapat dilakukan dengan dua variasi. Pertama, mengangkat kaki kiri dan melakukan lompatan jangkit bersama-sama. Kedua, mengangkat kaki kanan dan melakukan lompatan jangkit bersama-sama.	2
	Cara melakukan jangkit berantai sebagai berikut.	2
	a. Buatlah kelompok beranggotakan tiga atau empat orang anak. Buatlah barisan lurus.	
	b. Tiap-tiap anak mengangkat salah satu kaki supaya dipegang oleh teman di belakangnya.	

Nomor soal	Kriteria	Skor
	c. Dalam keadaan kaki terpegang, lakukan lompatan jangkit bersama menempuh jarak lima meter.	
4	Mengambil awalan dengan jarak lebih kurang 3 meter.	1
	Mengambil awalan disesuaikan dengan tinggi boks.	1
5	Posisi awal, sikap berdiri tegak dan meloncat untuk memegang palang. Pegangan dapat menggunakan pegangan atas, pegangan bawah, atau pegangan campuran. Bergantung lurus dan kedua kaki terangkat dari tanah.	2
	Ayunkan kedua tungkai ke depan dan belakang hingga tubuh mengayun. Sebelum mendarat, kurangi ayunan secara perlahan.	2
	Posisi akhir, mendarat dengan kedua kaki agak mengeper.	
Jumlah skor maksimum yang diperoleh		20
Nilai akhir		

Penskoran sebagai berikut.

Pedoman penilaian aspek pengetahuan lihat halaman 23.

3. Format Penilaian Keterampilan

Penilaian keterampilan untuk menilai kinerja, yaitu penilaian yang menuntut peserta didik mendemonstrasikan kompetensi tertentu dengan tes praktik atau unjuk kerja.

- a) Teknik penilaian, yaitu tes praktik.
- b) Instrumen penilaian, yaitu lembar pengamatan keterampilan.
 - 1) Lembar penilaian keterampilan variasi dan kombinasi pola gerak dominan senam tanpa alat dan/atau dengan alat.
 - 2) Lembar penilaian keterampilan.
- c) Butir soal keterampilan
 - 1) Keterampilan latihan variasi dan kombinasi pola gerak dominan senam tanpa alat.
 - 2) Keterampilan latihan variasi dan kombinasi pola gerak dominan senam dengan alat.

No.	Aspek yang Dinilai	Kualitas Gerak			
		4	3	2	1
1.	Mempraktikkan keterampilan variasi dan kombinasi pola gerak dominan senam tanpa alat.				
2.	Mempraktikkan keterampilan variasi dan kombinasi pola gerak dominan senam dengan alat.				
Jumlah skor yang diperoleh					
Nilai akhir					

Ketentuan penskoran:

1. Keterampilan variasi dan kombinasi pola gerak dominan senam tanpa alat.

Indikator penilaian

- a. Melakukan sikap lilin selama 30 detik.
- b. Melakukan jangkit berantai sejauh 10 meter.
- c. Melakukan gerakan kayang dengan benar.
- d. Melakukan lompat kangkang berpasangan selama 30 detik.
- e. Melakukan sikap pesawat terbang selama 30 detik.

2. Keterampilan variasi dan kombinasi pola gerak dominan senam dengan alat.

- a. Melompati rintangan atau gawang tanpa menyentuh rintangan.
- b. Bergantung dengan kombinasi mengayun selama 8X
- c. Melakukan guling ke samping sesuai urutan langkah.
- d. Melakukan guling ke depan sesuai urutan langkah.
- e. Melakukan guling ke belakang sesuai urutan langkah.

Penskoran:

- Skor 4, jika melakukan 4-5 variasi dan kombinasi pola gerak dominan dengan benar.
- Skor 3, jika melakukan tiga variasi dan kombinasi pola gerak dominan dengan benar.
- Skor 2, jika melakukan dua variasi dan kombinasi pola gerak dominan dengan benar.
- Skor 1, jika melakukan satu variasi dan kombinasi pola gerak dominan dengan benar.

Skor maksimum : $2 \times 4 = 8$

Nilai akhir = $\frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimum}} \times 100$

Nilai akhir = $\frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimum}} \times 100$

D. Pengayaan

Pada pembelajaran ini guru menyampaikan pembelajaran pengayaan berupa materi pengayaan dan tes keterampilan. Materi pengayaan yang diberikan pada Pelajaran VI mengenai latihan variasi gerak bergantung dan mengayun.

Latihan Variasi Gerak Bergantung dan Mengayun

Latihan senam lantai dengan alat dapat dilakukan menggunakan palang besi. Gerakan pada latihan ini hampir mirip dengan *pull up*. Akan tetapi, pada latihan ini terdapat gerakan ayunan lengan untuk meningkatkan kekuatan dan ketahanan otot lengan.

Langkah-langkah melakukan gerakan bergantung dan mengayun pada palang besi sebagai berikut.

1. Posisi awal, berdiri di bawah palang besi. Kedua lengan memegang palang besi selebar bahu.
 2. Posisi badan, bergantung lurus dan kedua kaki tidak menginjak tanah. Dalam posisi bergantung, lakukan ayunan kedua tungkai ke depan dan belakang.
 3. Saat berayun, pegang palang besi dengan kuat. Kekuatan ayunan disesuaikan dengan kemampuan masing-masing.
 4. Gerakan ini bisa dikombinasikan dengan gerak *pull up*.
 5. Posisi akhir, badan bergantung lurus. Lepaskan pegangan tangan dan mendarat dengan ujung kaki. Saat mendarat usahakan ada gerakan mengeper.
-

Pada pembelajaran pengayaan, guru memberikan tes keterampilan atau unjuk kerja seperti berikut.

1. Mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak guling ke depan dan guling ke belakang diawali dengan sikap lilin.

2. Mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak guling ke depan dan guling ke belakang diawali dengan lari melompati rintangan.

E. Remedial

Remedial diberikan kepada peserta didik yang memiliki nilai di bawah ketuntasan belajar minimum (KBM). Materi remedial diberikan sesuai indikator pencapaian kompetensi yang belum dikuasai oleh siswa, baik pengetahuan maupun keterampilan. Pelaksanaan remedial sesuai petunjuk pada halaman 26.

F. Interaksi Guru dan Orang Tua

Orang tua dapat mengawasi peserta didik saat melakukan variasi dan kombinasi pola gerak dominan dalam senam lantai.

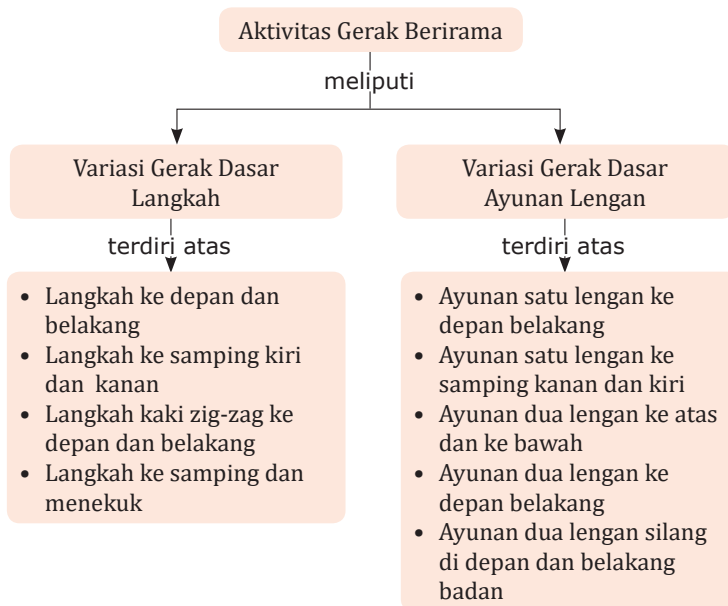


Variasi Langkah dan Ayunan Lengan pada Aktivitas Gerak Berirama



Peta Konsep

Peta konsep digunakan sebagai pedoman khusus guru untuk menjelaskan keterkaitan antar materi/ konsep yang akan dibahas.



A. Pendahuluan

Aktivitas gerak senam berirama biasanya diiringi musik atau tanpa musik (ketukan). Gerak berisama dilakukan dengan menyesuaikan hitungan atau irama. Gerak dasar berirama (ritmik) adalah gerak dasar dalam setiap gerakan senam ritmik. Geraka ritmik mengutamakan keserasian gerak dan irama. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan kebugaran jasmani dan koordinasi anggota gerak tubuh pada anak usia sekolah dasar.

1. Pemetaan Kompetensi Inti, Kompetensi Dasar, dan Indikator Capaian Kompetensi

Pemetaan kompetensi inti, kompetensi dasar, dan indikator capaian kompetensi pada Pelajaran VII sebagai berikut.

Tabel 7.1 Kompetensi Inti, Kompetensi Dasar, dan Indikator Capaian Kompetensi

Kompetensi Inti	Kompetensi Dasar	Indikator Capaian Kompetensi
3. Memahami pengetahuan faktual dengan ciptaan Tuhan dan kegiatannya, cara mengamati dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah dan tempat bermain.	3.7 Menerapkan variasi gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/ dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.	3.7.1 Menjelaskan variasi gerak dasar langkah kaki dalam aktivitas gerak berirama. 3.7.2 Menjelaskan variasi gerak dasar ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistematis dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.	4.7 mempraktikkan variasi gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/ dengan musik dalam aktivitas gerak berirama	4.7.1 mempraktikkan variasi gerak dasar langkah kaki dalam aktivitas gerak berirama. 4.7.2 mempraktikkan variasi gerak dasar ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama.

2. Tujuan Pembelajaran

Tujuan pembelajaran dikembangkan dari indikator capaian kompetensi. Tujuan pembelajaran mengandung prinsip *Audience, Behavior, Condition* dan *Degree* (A, B, C, D) yang disesuaikan dengan kondisi, minimal A, B, C.

- a. Setelah tanya jawab, peserta didik dapat menjelaskan variasi gerak dasar langkah kaki dalam aktivitas gerak berirama dengan benar.
- b. Setelah berdiskusi, peserta didik dapat menjelaskan variasi gerak dasar ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama secara benar.
- c. Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan variasi gerak dasar langkah kaki dalam aktivitas gerak berirama dengan benar.
- d. Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan variasi gerak dasar ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama secara benar.

3. Model Pembelajaran

Pembahasan dalam pelajaran ini akan menggunakan model pembelajaran berikut.

- a. Demonstrasi, untuk pertemuan pertama
- b. Resiprokal (timbang balik), untuk pertemuan kedua
- c. *Problem based learning*, untuk pertemuan ketiga

4. Media, Alat, dan Sumber Pembelajaran

Untuk menunjang pembelajaran pada materi ini guru dapat mengajak peserta didik menggunakan media, alat, dan sumber pembelajaran berikut.

a. Media Pembelajaran

- 1) Gambar variasi gerak dasar langkah kaki dalam aktivitas gerak berirama.
- 2) Gambar variasi gerak dasar ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama.
- 3) Informasi mengenai variasi gerak dasar langkah kaki dalam aktivitas gerak berirama.
- 4) Informasi mengenai variasi gerak dasar ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama.

b. Alat Pembelajaran

- 1) Peluit.
- 2) *Tape recorder/dvd player*.

c. Sumber Pembelajaran

Simamora, Berton Supriadi. 2019. *Aktif Berolahraga: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SD/MI Kelas IV*. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan Balitbang Kemendikbud. .

B. Kegiatan Pembelajaran

Waktu Kegiatan pembelajaran PJOK SD per minggu tertuang dalam lampiran Permendikbud 67 tahun 2013 tentang Kerangka Dasar dan Struktur Kurikulum SD/MI. Sedang pembagian jam ke jumlah tatap muka per minggu serta peruntukannya menjadi kewenangan sekolah.

Kegiatan pada Pelajaran VII mengenai gerakan dominan dalam senam lantai memerlukan waktu enam jam pelajaran. Alokasi waktu setiap pertemuan adalah 2 jam pelajaran (2 × 35 menit). Pengorganisasian tatap muka dalam kegiatan pembelajaran sebagai berikut.

1. Pertemuan Pertama (2 JP)

a. Persiapan Mengajar

Pada pertemuan ini akan membahas variasi gerak dasar langkah kaki. Gerakan langkah kaki dibahas pada materi ini, yaitu langkah ke depan dan ke belakang, langkah ke samping kiri dan kanan, langkah kaki zig-zag ke depan dan ke belakang, langkah ke samping dan menekuk, serta langkah kaki ke depan dan ke samping. Guru menyiapkan alat dan media pembelajaran untuk mendukung kegiatan pembelajaran. Pembelajaran pada pertemuan ini akan menggunakan model pembelajaran demonstrasi.

Beberapa aspek yang disiapkan guru untuk mendukung pembelajaran sebagai berikut.

- 1) Gambar gerak dasar langkah kaki.
- 2) Informasi mengenai gerak dasar langkah kaki.
- 3) Lembar penilaian.

b. Tahap Pembelajaran

1) Kegiatan Pendahuluan

- a) Guru menyiapkan peserta didik dan menunjuk salah seorang peserta didik berdoa. Pembiasaan ini sebagai upaya penguatan nilai religius.

- b) Guru melakukan presensi untuk mengetahui kehadiran peserta didik. Peserta didik diarahkan mengidentifikasi kondisi fisik masing-masing. Jika terdapat peserta didik yang sakit diberi keringanan mengikuti pembelajaran sesuai kemampuannya.
- c) Guru melakukan apersepsi berkaitan dengan materi yang akan dipelajari pada pertemuan ini.
- d) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada pertemuan ini.
- e) Guru membimbing peserta didik melakukan aktivitas pemanasan statis dan dinamis. Guru menunjuk peserta didik memimpin pemanasan secara tanggung jawab. Pemanasan dilakukan setelah peserta didik mengamati gambar variasi gerak ritmik.

2) Kegiatan Inti

- a) Guru mengajak peserta didik mempelajari variasi gerak dasar langkah kaki. Guru meminta peserta didik membaca materi variasi gerak dasar langkah kaki pada buku siswa halaman 145.
- b) Guru mengarahkan peserta didik membaca rubrik Tahukah Kamu: Apa Sajakah Prinsip-Prinsip Gerak Berirama? pada buku siswa halaman 149. Informasi ini dapat menambah wawasan peserta didik.
- c) Guru meminta peserta didik melakukan Kegiatan: Ayo, Mengamati! pada buku siswa halaman 145.



Kegiatan

Peserta didik mengamati gambar variasi gerak ritmik atau berirama. Peserta didik mendiskusikan cara melakukan variasi gerak ritmik. Peserta didik diarahkan mengembangkan sikap toleransi dalam berdiskusi. Peserta didik menuliskan hasil diskusi, kemudian mengemukakan hasilnya kepada teman dan guru secara santun.

- c) Guru mengajak peserta didik akan mempraktikkan variasi gerak dasar langkah kaki.
 - (1) Guru menjelaskan mengenai gerak langkah ke depan dan ke belakang serta langkah ke samping kiri dan kanan.

- (2) Guru meminta peserta didik mengamati gerak langkah ke depan dan ke belakang serta langkah ke samping kiri dan kanan yang diperagakan guru dan peserta didik (model). Guru memberi kesempatan peserta didik menanya jika ada gerakan yang belum dipahami.
- (3) Guru meminta peserta didik meniru gerakannya dengan mengerjakan Ayo, Lakukan! pada buku siswa halaman 147.



Ayo, Lakukan

Peserta didik mempraktikkan gerakan langkah kaki ke depan dan belakang. Peserta didik kemudian mempraktikkan gerakan langkah kaki ke samping kiri dan kanan. Peserta didik melakukan gerakan langkah kaki menyesuaikan hitungan dengan irama atau ketukan. Peserta didik melakukan dengan gerakan ini dengan tanggung jawab.

Catatan: selama pembelajaran guru melakukan pengamatan untuk menilai sikap dan keterampilan peserta didik.

- (4) Guru memberikan materi langkah kaki zig-zag ke depan dan ke belakang, langkah ke samping dan menekuk, serta langkah kaki ke depan dan ke samping. Guru menjelaskan gerak langkah kaki tersebut.
- (5) Guru meminta peserta didik mengamati guru dan peserta didik (model) dalam mempraktikkan gerak langkah kaki tersebut. Guru memberi kesempatan peserta didik bertanya jika ada gerakan yang belum dipahami.
- (6) Guru meminta peserta didik menirukan gerakan seperti dicontohkan guru dan peserta didik (model) dengan disiplin dan tanggung jawab. Peserta didik diarahkan mengerjakan Unjuk Kemampuan: Ayo, Melakukan Variasi Gerak Langkah Kaki! pada buku siswa halaman 150.



Unjuk Kemampuan

Peserta didik mempraktikkan gerak langkah kaki zig-zag ke depan dan belakang, langkah ke samping dan menekuk, serta mengayunkan

kaki ke depan. Peserta didik mengamati gerakan yang dilakukan teman dan membandingkan dengan gerakannya. Guru menilai setiap aktivitas peserta didik dalam setiap tahap.

- (7) Guru meminta peserta didik mengemukakan hasil pengamatannya kepada guru dan teman secara santun. Guru memberi kesempatan peserta didik bertanya jika ada gerakan yang belum dipahami.

3) Kegiatan Penutup

- a) Guru meminta peserta didik berbaris dalam formasi berbanjar melakukan aktivitas pendinginan untuk melemaskan otot. Guru menunjuk salah seorang peserta didik memimpin pendinginan.
- b) Guru menugasi peserta didik membaca materi variasi gerak ayunan lengan (pada buku siswa halaman 150). Materi ini akan dibahas pada pertemuan berikutnya.
- c) Guru membimbing peserta didik menyimpulkan materi yang dipelajari pada pertemuan ini. Guru memberi kesempatan peserta didik menanya jika ada materi atau gerak langkah kaki yang belum dikuasai.
- e) Guru memberi motivasi peserta didik bersikap disiplin dan tekun dalam melakukan variasi ayunan lengan dengan kombinasi jalan. Sikap ini sebagai penguatan nilai sosial.
- e) Guru menunjuk salah seorang peserta didik memimpin berdoa. Aktivitas ini sebagai penguatan nilai religius.

Alternatif model pembelajaran

Selain model pembelajaran demonstrasi, pada pembelajaran ini guru dapat menerapkan model pembelajaran resiprokal. Peserta didik melakukan umpan balik secara langsung kepada temannya. Peserta didik dapat melakukan variasi gerak secara berulang-ulang dengan diamati teman. Pembelajaran demikian dapat meningkatkan interaksi dan komunikasi antarpeserta didik.

2. Pertemuan Kedua (2 JP)

a. Persiapan Mengajar

Materi yang dibahas pada pertemuan ini ialah variasi gerak ayunan lengan. Pertemuan ini hanya membahas ayunan satu lengan ke depan belakang, ayunan satu lengan ke samping kanan dan kiri,

ayunan dua lengan ke atas dan ke bawah, ayunan dua lengan ke depan belakang, serta ayunan dua lengan silang di depan dan belakang depan. Guru menyiapkan media pembelajaran dan peralatan untuk menunjang kegiatan pembelajaran. Pada pertemuan ini guru dapat menerapkan model pembelajaran resiprokal (timbang balik).

Beberapa komponen yang perlu dipersiapkan peserta didik dalam kegiatan pembelajaran sebagai berikut.

- 1) Gambar gerak ayunan lengan.
- 2) Informasi mengenai gerak ayunan lengan.
- 3) Lembar penilaian.

b. Tahapan Pembelajaran

1) Kegiatan Pendahuluan

- a) Guru menyiapkan peserta didik untuk mengikuti pembelajaran. Guru menunjuk salah seorang peserta didik melakukan doa sebagai penguatan nilai religius.
- b) Guru melakukan presensi untuk mengetahui jumlah peserta didik yang hadir dan absen dalam pembelajaran. Peserta didik mengecek kondisi fisik masing-masing dengan instruksi guru.
- c) Guru memberikan apersepsi terkait materi yang akan dipelajari pada pertemuan ini.
- d) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada pertemuan ini.
- e) Guru menunjuk salah seorang peserta didik melakukan pemanasan yang mengarah pada aktivitas senam lantai. Pemanasan untuk meregangkan otot. Aktivitas ini dilakukan setelah peserta didik mencari informasi mengenai gerakan ayunan lengan.

2) Kegiatan Inti

- a) Guru meminta peserta didik membaca materi variasi gerak ayunan lengan. Materi ini terdapat pada buku siswa halaman 150.
- b) Guru mengajak peserta didik melakukan tanya jawab mengenai variasi gerak ayunan lengan dalam senam.
- c) Guru meminta peserta didik mengerjakan Kegiatan: Ayo, Mencari Tahu! pada buku siswa halaman 150.



Kegiatan

Peserta didik mencari informasi mengenai gerakan ayunan lengan. Peserta didik dapat menggunakan buku atau internet untuk menemukan informasi tersebut. Peserta didik mencatat informasi yang ditemukan sebagai sumber belajar. Peserta didik diarahkan melakukan aktivitas ini secara mandiri, tanggung jawab, dan jujur (integritas).

- d) Guru mengarahkan peserta didik untuk mempraktikkan variasi gerak ayunan lengan.
 - (1) Guru mengumpulkan peserta didik untuk berbaris dalam formasi berbanjar. Guru menjelaskan mengenai variasi gerak ayunan lengan.
 - (2) Guru meminta peserta didik mengamati guru dan peserta didik (model) saat mempraktikkan variasi gerak ayunan lengan berikut.
 - (a) Ayunan satu lengan ke depan belakang.
 - (b) Ayunan satu lengan ke samping kanan dan kiri.
 - (c) Ayunan dua lengan ke atas dan ke bawah.
 - (d) Ayunan dua lengan ke depan belakang.
 - (e) Ayunan dua lengan silang di depan dan belakang depan.
 - (3) Guru memberi kesempatan peserta didik bertanya jika ada gerakan yang belum dipahami. Guru meminta peserta didik mencari informasi cara melakukan variasi gerak ayunan lengan.
 - (4) Guru membimbing peserta didik mempraktikkan variasi gerak ayunan lengan melalui rubrik Ayo, Lakukan! pada buku siswa halaman 154.



Ayo, Lakukan

Langkah-langkah pembelajarannya sebagai berikut.

1. Peserta didik membentuk dua kelompok besar. Peserta didik berdiri berbanjar dalam kelompoknya.
2. Peserta didik bersama kelompoknya melakukan variasi gerak ayunan lengan berikut.

- a. Ayunan satu lengan ke depan belakang.
 - b. Ayunan satu lengan ke samping kanan dan kiri.
 - c. Ayunan dua lengan ke atas dan ke bawah.
 - d. Ayunan dua lengan ke depan belakang.
 - e. Ayunan dua lengan silang di depan dan belakang badan.
3. Kelompok pertama mempraktikkan variasi gerak ayunan lengan. Kelompok kedua mengamati gerakan kelompok pertama. Setelah selesai, kelompok kedua mempraktikkan variasi gerak ayunan lengan. Kelompok pertama berperan sebagai pengamat.
 4. Setiap kelompok saling memberikan umpan balik terhadap gerakan kelompok lain.
 5. Setiap kelompok melakukan kegiatan dengan disiplin, mandiri, dan percaya diri tanggung jawab dan semangat.

Catatan: guru mengapresiasi keaktifan dan kedisiplinan peserta didik dalam melakukan kegiatan. Guru melakukan penilaian sikap dan keterampilan.

(5) Guru meminta peserta didik mengemukakan hasil pengamatan kepada guru secara santun dan jujur.

3) Kegiatan Penutup

- a) Guru menunjuk peserta didik memimpin aktivitas pendinginan untuk melemaskan otot.
- b) Guru mengarahkan peserta didik menyimpulkan pembelajaran yang sudah dilakukan. Guru memberi kesempatan peserta didik menanya jika ada materi atau gerakan yang belum dipahami.
- c) Guru memberi motivasi peserta didik mempelajari variasi gerak ayunan lengan secara disiplin dan tanggung jawab (penguatan nilai sosial).
- d) Peserta didik dan guru melakukan evaluasi atas pembelajaran yang sudah dilakukan.
- e) Guru menunjuk salah seorang peserta didik memimpin kegiatan berdoa. Pembiasaan ini sebagai penguatan nilai religius.

Alternatif model pembelajaran

Jika tidak dimungkinkan menggunakan metode resiprokal, guru dapat menerapkan alternatif model pembelajaran demonstrasi. Dengan model demonstrasi, peserta didik menirukan gerakan seperti

diperagakan guru. Peserta didik mampu memperagakan gerakan sesuai urutan langkahnya dengan tepat.

3. Pertemuan Ketiga (2 JP)

a. Persiapan Mengajar

Pada pertemuan ini peserta didik akan mempraktikkan variasi langkah dan ayunan lengan pada aktivitas gerak berirama. Aktivitas ini dilakukan secara berkelompok. Guru menyiapkan media dan alat pembelajaran yang diperlukan dalam pembelajaran. Pada pertemuan ini guru dapat menerapkan metode pembelajaran *problem based learning*.

Untuk mendukung kegiatan pembelajaran, beberapa komponen yang perlu diperhatikan sebagai berikut.

- 1) Informasi mengenai variasi langkah pada aktivitas gerak berirama.
- 2) Informasi mengenai variasi ayunan lengan pada aktivitas gerak berirama.
- 3) Lembar penilaian.

b. Tahap Pembelajaran

1) Kegiatan Pendahuluan

- a) Guru menunjuk salah seorang peserta didik memimpin berdoa dengan tanggung jawab. Aktivitas ini sebagai bentuk penguatan nilai religius.
- b) Guru melakukan presensi untuk mengetahui kehadiran peserta didik dalam pertemuan ini. Guru dapat menanyakan kepada peserta didik lain jika ada teman yang absen pada pertemuan ini.
- c) Guru meminta peserta didik mengecek kondisi fisik masing-masing. Jika terdapat peserta didik yang sakit, guru dapat mengizinkannya tidak mengikuti pembelajaran.
- d) Guru memotivasi peserta didik menumbuhkan semangat gotong royong (kerja sama), kejujuran (integritas), mandiri, disiplin, dan tanggung jawab. Aspek ini sebagai penguatan nilai sosial.
- e) Guru memberikan apersepsi terkait materi yang akan dipelajari pada pertemuan ini.

- f) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada pertemuan ini.
- g) Guru membimbing peserta didik melakukan pemanasan yang mengarah pada aktivitas gerak berirama. Aktivitas pemanasan dilakukan setelah kegiatan tanya jawab.

2) Kegiatan Inti

- a) Guru mengajak peserta didik mempelajari variasi langkah dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama. Guru mengajak mengingat kembali materi yang sudah dipelajari pada pertemuan sebelumnya.
- b) Guru menyajikan masalah terkait variasi gerak dasar langkah kaki dan ayunan lengan pada aktivitas gerak berirama.
- c) Guru memfasilitasi peserta didik untuk menyelesaikan masalah tersebut secara berkelompok.
- d) Guru meminta peserta didik mengidentifikasi masalah dengan mengerjakan Aktivitas Peserta Didik: Mempraktikkan Variasi Gerak dalam Aktivitas Berirama! (pada buku siswa halaman 158).



Aktivitas Peserta Didik

Langkah-langkah pembelajarannya sebagai berikut

1. Peserta didik membentuk kelompok yang beranggotakan 4–6 orang.
2. Setiap kelompok mempraktikkan variasi gerakan 1 meliputi:
 - a. Gerakan variasi langkah kaki ke depan dan belakang.
 - b. Gerakan variasi langkah kuda.
 - c. Gerakan mengayunkan lengan ke atas.
 - d. Gerakan mengayunkan lengan ke samping.
3. Peserta didik mempraktikkan gerakan 2 meliputi:
 - a. Gerakan melemaskan otot leher bagian belakang dan samping.
 - b. Gerakan meregangkan otot lengan, sisi tubuh, dan tungkai.
 - c. Gerakan menguatkan otot sisi tubuh, perut, pinggul, dan paha.
4. Peserta didik melakukan gerakan 1 terlebih dahulu, kemudian gerakan 2 bersama kelompoknya.
5. Peserta didik diarahkan melakukan gerakan ini dengan bekerja sama, percaya diri, disiplin, dan tanggung jawab.

Catatan: Selama pembelajaran, guru melakukan pengamatan untuk menilai aspek sikap dan keterampilan.

- e) Guru mengarahkan peserta didik mengamati gerakan temannya. Guru meminta peserta didik menyajikan hasil pengamatan dalam bentuk laporan.
- f) Guru meminta peserta didik mengemukakan hasil pengamatannya kepada guru dan teman secara jujur dan santun.

3) Kegiatan Penutup

- a) Guru membimbing peserta didik melakukan pendinginan untuk melemaskan otot tungkai dan lengan. Guru mengingatkan peserta didik melakukan kegiatan ini dengan disiplin dan tanggung jawab.
- b) Guru menugasi peserta didik mengerjakan Evaluasi Pengetahuan dan Evaluasi Keterampilan secara mandiri dan tanggung jawab. Tugas dikumpulkan pada pertemuan berikutnya.
- c) Guru memberi pengayaan kepada peserta didik yang sudah memenuhi kriteria ketuntasan belajar minimum (KBM). Guru memberi remedial kepada peserta didik yang belum mencapai KBM.
- d) Guru meminta peserta didik merumuskan kesimpulan atas materi yang sudah dipelajari. Guru meminta peserta didik membuat ringkasan terkait materi pada pelajaran ini.
- e) Peserta didik dan guru mengevaluasi kegiatan pembelajaran pada pertemuan ini. Peserta didik diberi kesempatan menanya jika ada materi atau gerakan yang belum dikuasai dengan benar.
- f) Guru meminta peserta didik melakukan Refleksi pada buku siswa halaman 158. Melalui refleksi, peserta didik diajak membiasakan rasa syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas karunia tubuh sehat.
- g) Guru menunjuk salah seorang peserta didik untuk memimpin berdoa sebelum pembelajaran berakhir. Kegiatan ini sebagai penguatan nilai religius.

Alternatif model pembelajaran

Selain model *problem based learning*, pembelajaran ini dapat menggunakan model pembelajaran *cooperative learning*. Dengan

model pembelajaran ini, peserta didik diarahkan bekerja sama dan berinteraksi dalam kelompoknya menyelesaikan suatu masalah.

C. Penilaian/Evaluasi

Pada pembelajaran guru melakukan penilaian sikap, pengetahuan, dan keterampilan. Penilaian sikap terkait perilaku peserta didik dilakukan selama pembelajaran.

1. Penilaian Sikap Spiritual dan Sikap Sosial

Teknik penilaian sikap melalui pengamatan. Instrumen penilaian dapat berupa jurnal. Format penilaian sikap mengacu pada halaman 20.

2. Format Penilaian Pengetahuan

Penilaian pengetahuan meliputi tes lisan, tes tertulis, dan penugasan. Guru dapat melakukan penilaian ini melalui Penilaian Pengetahuan berikut.

- a. Teknik penilaian, yaitu tertulis.
- b. Instrumen penilaian, yaitu soal pilihan ganda (10 butir) dan uraian (5 butir).

1) Soal pilihan ganda

Kunci Jawaban

- | | |
|------|-------|
| 1. d | 6. a |
| 2. c | 7. d |
| 3. b | 8. c |
| 4. a | 9. c |
| 5. c | 10. d |

Jawaban benar (skor 1); jawaban salah (skor 0)

Jumlah skor PG = 10.

2) Soal uraian

Nomor soal	Kriteria	Skor
1	Langkah zig-zag diawali dengan sikap berdiri tegak.	1
	Langkahkan kaki kiri serong di depan kaki kanan	1
	Langkahkan kaki kanan serong ke kanan	1
	Lakukan arah sebaliknya, saat melangkahkan kaki zig-zag ke belakang	1

Nomor soal	Kriteria	Skor
2	Gerakan langkah ke samping dan menekuk diawali dengan sikap berdiri tegak. Kedua tangan di pinggang.	1
	Langkahkan kaki kiri ke samping kiri. Tarik kaki kanan dan rapatkan dengan kaki kiri.	1
	Langkahkan kaki kanan ke samping kanan. Tarik kaki kiri dan rapatkan ke kaki kanan.	1
	Kemudian, bersiap dalam posisi jongkok. Tumpuan pada ujung jari kaki. Dilanjutkan dengan sikap berdiri.	1
3	Hitungan 1 dan 3: Ayunkan kedua lengan ke atas. Gerakan mengangkat lengan melalui samping badan.	1
	Hitungan 2 dan 4: Turunkan kedua lengan ke bawah. Gerakan menurunkan lengan melalui posisi badan dan kembali seperti posisi awal.	1
	Hitungan 5 dan 7: Ayunkan kedua lengan ke atas. Gerakan mengangkat lengan melalui depan badan.	1
	Hitungan 6 dan 8: Turunkan kedua lengan ke bawah. Gerakan menurunkan lengan melalui depan badan dan kembali seperti posisi awal.	1
4	Hitungan 1 dan 3: Langkahkan kaki kanan ke depan.	1
	Hitungan 2 dan 4: Langkahkan kaki kiri ke depan.	1
	Hitungan 5 dan 7: Langkahkan kaki kanan ke belakang.	1
	Hitungan 6 dan 8: Langkahkan kaki kiri ke belakang.	1
5	Hitungan 1 dan 3: Ayun kedua lengan ke atas. Gerakan mengangkat lengan melalui samping badan.	1
	Hitungan 2 dan 4: Turunkan kedua lengan ke bawah. Gerakan menurunkan lengan melalui posisi badan kembali seperti posisi awal.	1
	Hitungan 5 dan 7: Ayunkan kedua lengan ke atas. Gerakan mengangkat lengan melalui depan badan.	1
	Hitungan 6 dan 8: Turunkan kedua lengan ke bawah. Gerakan menurunkan lengan melalui depan badan dan kembali seperti posisi awal.	1
Jumlah skor maksimum yang diperoleh		20
Nilai akhir		

Penskoran sebagai berikut.

Skor maksimum soal uraian: 20

$$\text{Nilai akhir} = \frac{\text{Jumlah skor PG} + \text{skor uraian}}{\text{Skor maksimum}} \times 100$$

Penilaian akhir aspek pengetahuan lihat halaman 23.

3. Format Penilaian Keterampilan

Penilaian keterampilan untuk menilai kinerja, yaitu penilaian yang menuntut peserta didik mendemonstrasikan kompetensi tertentu dengan tes praktik atau unjuk kerja.

- a) Teknik penilaian, yaitu tes praktik.
- b) Instrumen penilaian, yaitu lembar pengamatan keterampilan.
 1. Lembar penilaian keterampilan variasi gerak langkah.
 2. Lembar penilaian keterampilan variasi gerak ayunan lengan.
 3. Lembar penilaian keterampilan.
- c) Butir soal keterampilan
 - 1) Keterampilan variasi gerak langkah dalam aktivitas gerak berirama

No.	Aspek yang Dinilai	Kualitas Gerak			
		4	3	2	1
1.	Mempraktikkan langkah kaki ke depan dan belakang.				
2.	Mempraktikkan langkah kaki ke samping kiri dan kanan.				
3.	Mempraktikkan langkah kaki zig-zag ke depan dan belakang				
4.	Mempraktikkan langkah ke samping dan menekuk				
5.	Mempraktikkan langkah kaki ke depan dan ke samping.				
Jumlah skor yang diperoleh					
Nilai akhir					

Ketentuan Penskoran:

Indikator penilaian

1. Sikap awalan.
 - 1) Berdiri tegak dengan sikap sempurna.
 - 2) Kedua lengan di samping badan sejajar.

2. Pelaksanaan pelaksanaan
 - 1) Langkahkan kaki sesuai keterampilan gerak.
 - 2) Ikuti gerakan ayunan lengan untuk keseimbangan.
3. Sikap akhir
 - 1) Berdiri dengan sikap sempurna.

Penskoran:

 - Skor 4, jika melakukan lima kriteria secara benar.
 - Skor 3, jika melakukan 3-4 kriteria secara benar.
 - Skor 2, jika melakukan dua kriteria secara benar.
 - Skor 1, jika melakukan satu kriteria secara benar.

Skor maksimum : $4 \times 5 = 20$

Nilai akhir = $\frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimum}} \times 100$

2) Keterampilan unjuk kerja

No.	Aspek yang Dinilai	Kualitas Gerak			
		4	3	2	1
1.	Melangkahkan kaki dua kali ke kanan sambil menghitung 1-2.				
2.	Melangkahkan kaki dua kali ke kiri sambil menghitung 1-2.				
3.	Melangkahkan kaki satu kali ke kanan dan satu kali ke kiri. Lakukan berulang sebanyak dua kali dengan hitungan 1-2-3-4				
4.	Melangkahkan kaki dua kali serong depan kanan sambil menghitung 1-2				
5.	Melangkahkan kaki dua kali serong depan kiri sambil menghitung 1-2.				
6.	Melangkahkan kaki satu kali serong belakang kanan dan satu kali serong belakang kiri. Lakukan sebanyak dua kali dengan hitungan 1-2-3-4				
Jumlah skor yang diperoleh					
Nilai akhir					

Ketentuan Penskoran:

- Skor 4, jika langkah kaki, posisi lengan, irama, dan arah pandangan benar.

- Skor 3, jika memenuhi tiga dari kriteria tersebut.
- Skor 2, jika hanya memenuhi dua dari kriteria tersebut.
- Skor 1, jika hanya memenuhi satu dari kriteria tersebut.

Skor maksimum : $4 \times 6 = 24$

$$\text{Nilai akhir} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimum}} \times 100$$

Nilai akhir aspek Keterampilan

$$\text{Nilai akhir Keterampilan} = \frac{\text{NA 1} + \text{NA 2} + \text{NA 3} + \text{NA 4}}{4} \times 100$$

D. Pengayaan

Pada pembelajaran ini guru menyampaikan pembelajaran pengayaan berupa materi pengayaan dan tes keterampilan. Pembelajaran pengayaan yang diberikan pada Pelajaran VI mengenai gerakan senam irama dengan tongkat.

Gerakan Senam Irama dengan Tongkat

1. Gerakan Mengayunkan Tongkat ke Depan dan Belakang
 - 1) Hitungan 1, sikap permulaan.
 - 2) Hitungan 2, langkahkan kaki kiri ke depan, ayunkan kedua tangan ke depan.
 - 3) Hitungan 3, ayunkan tongkat ke belakang dengan tangan kanan. Tangan kiri lurus ke depan.
 - 4) Hitungan 4, ayunkan tongkat ke depan dengan tangan kanan. Rapatkan kaki kanan.
 - 5) Hitungan 5, lakukan gerakan yang sama dengan tangan kiri.
 2. Gerakan Mengayun dan Menjatuhkan Tongkat di Samping Badan
 - 1) Hitungan 1, sikap permulaan.
 - 2) Hitungan 2, ayunkan tongkat ke belakang dengan tangan kanan.
 - 3) Hitungan 3, ayunkan tongkat ke depan atas dengan tangan kanan, ikuti gerakan mengangkat tumit.
 - 4) Hitungan 4, jatuhkan tongkat di samping badan. Kedua lutut ditekuk dan tumit diturunkan.
 - 5) Hitungan 5, lakukan gerakan yang sama dengan tangan kiri.
-

Pada pembelajaran pengayaan, guru memberikan unjuk kerja seperti berikut.

1. Mempraktikkan variasi gerak langkah ke depan belakang dan samping kanan kiri.
2. Mempraktikkan variasi mengayun lengan ke atas, depan, dan samping.

E. Remedial

Remedial diberikan kepada peserta didik yang memiliki nilai di bawah ketuntasan belajar minimum (KBM). Materi remedial diberikan sesuai indikator capaian kompetensi pencapaian kompetensi yang belum dikuasai oleh siswa, baik pengetahuan maupun keterampilan. Pelaksanaan remedial sesuai petunjuk pada halaman 26.

F. Interaksi Guru dan Orang Tua

Pada pembelajaran variasi gerak ritmik, orang tua dapat menindaklanjuti dengan mengajak peserta didik berlatih senam ritmik atau irama. Dengan begitu, peserta didik akan menguasai gerakan senam ritmik.



Renang Gaya Bebas



Peta Konsep

Peta konsep digunakan sebagai pedoman khusus guru untuk menjelaskan keterkaitan antar materi/ konsep yang akan dibahas.



A. Pendahuluan

Kesehatan merupakan anugerah Tuhan Yang Maha Esa kepada manusia. Nikmat sehat harus dijaga dengan rajin olahraga, misalnya renang. Renang termasuk olahraga yang digemari banyak orang, baik laki-laki maupun perempuan. Renang merupakan olahraga yang tidak menjemukan. Bahkan, renang dapat dijadikan sebagai ajang rekreasi. Perenang terlebih dahulu belajar tentang teknik dasar renang seperti gerak dasar meluncur, ayunan tangan, gerakan kaki, dan cara bernapas. Pengetahuan ini sangat diperlukan sebelum belajar renang, misalnya renang gaya punggung.

1. Pemetaan Kompetensi Inti, Kompetensi Dasar, dan Indikator Capaian Kompetensi

Pemetaan kompetensi inti, kompetensi dasar, dan indikator capaian kompetensi pada Pelajaran VIII sebagai berikut.

Tabel 8.1 Kompetensi Inti, Kompetensi Dasar, dan Indikator Capaian Kompetensi

Kompetensi Inti	Kompetensi Dasar	Indikator Capaian Kompetensi
3. Memahami pengetahuan faktual dengan ciptaan Tuhan dan kegiatannya, cara mengamati dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah dan tempat bermain.	3.8 Memahami gerak dasar satu gaya renang.	3.8.1 Menjelaskan gerakan meluncur, tungkai kaki, dan lengan dalam renang gaya bebas. 3.8.2 Menjelaskan cara pengambilan napas dalam renang gaya bebas. 3.8.3 Menjelaskan dasar-dasar keselamatan di air.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistematis dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.	4.8 mempraktikkan gerak dasar satu gaya renang.	4.7.1 Mempraktikkan gerakan meluncur, tungkai kaki, dan lengan dalam renang gaya bebas. 4.8.2 Mempraktikkan cara pengambilan napas dalam renang gaya bebas. 4.8.3 Mempraktikkan dasar-dasar keselamatan di air.

2. Tujuan Pembelajaran

Tujuan pembelajaran dikembangkan dari indikator capaian kompetensi. Tujuan pembelajaran mengandung prinsip *Audience, Behavior, Condition* dan *Degree* (A, B, C, D) yang disesuaikan dengan kondisi, minimal A, B, C.

- a. Setelah tanya jawab, peserta didik dapat menjelaskan gerakan meluncur, tungkai kaki, dan lengan dalam renang gaya bebas dengan benar.
- b. Setelah berdiskusi, peserta didik dapat menjelaskan cara pengambilan napas dalam renang gaya bebas dengan benar.
- c. Setelah membaca teks, peserta didik dapat menjelaskan dasar-dasar keselamatan di air dengan benar.
- d. Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan gerakan meluncur, tungkai kaki, dan lengan dalam renang gaya bebas dengan koordinasi yang benar.
- e. Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan cara pengambilan napas dalam renang gaya bebas dengan benar.
- f. Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan dasar-dasar keselamatan di air dengan percaya diri dan tanggung jawab.

3. Model Pembelajaran

Pembahasan dalam pelajaran ini akan menggunakan metode pembelajaran berikut.

- a. Demonstrasi, untuk pertemuan pertama.
- b. Resiprokal (timbang balik), untuk pertemuan kedua.
- c. *Problem based learning*, untuk pertemuan ketiga.

4. Media, Alat, dan Sumber Pembelajaran

Untuk menunjang pembelajaran pada materi ini guru dapat mengajak peserta didik menggunakan media, alat, dan sumber pembelajaran berikut.

a. Media Pembelajaran

- 1) Gambar gerakan meluncur, gerakan kaki, posisi tubuh, gerakan lengan, dan pengambilan napas pada renang gaya bebas.
- 2) Gambar kombinasi gerakan renang gaya bebas.

- 3) Informasi mengenai gerakan meluncur, gerakan kaki, posisi tubuh, gerakan lengan, dan pengambilan napas pada renang gaya bebas.
- 4) Informasi mengenai dasar-dasar keselamatan diri di air.

b. Alat Pembelajaran

- 1) Pelampung (bola atau botol plastik sebagai pelampung).
- 2) Papan pembelajaran.
- 3) *Stopwatch*.

c. Sumber Pembelajaran

Simamora, Berton Supriadi. 2019. *Aktif Berolahraga: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SD/MI Kelas IV*. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan Balitbang Kemendikbud.

B. Kegiatan Pembelajaran

Waktu Kegiatan pembelajaran PJOK SD per minggu tertuang dalam lampiran Permendikbud 67 tahun 2013 tentang Kerangka Dasar dan Struktur Kurikulum SD/MI. Sedang pembagian jam ke jumlah tatap muka per minggu serta peruntukannya menjadi kewenangan sekolah.

Kegiatan pada Pelajaran VIII mengenai renang gaya bebas dan dasar-dasar penyelamatan diri di air memerlukan waktu enam jam pelajaran. Alokasi waktu setiap pertemuan adalah 2 jam pelajaran (2×35 menit). Pengorganisasian tatap muka dalam kegiatan pembelajaran sebagai berikut.

1. Pertemuan Pertama (2 JP)

a. Persiapan Mengajar

Pada pembelajaran ini peserta didik akan mempelajari gerakan renang gaya bebas. Materi pada pertemuan ini yaitu gerakan meluncur, gerakan kaki, posisi tubuh, gerakan lengan, dan pengambilan napas. Renang termasuk cabang olahraga yang memberikan banyak manfaat. Renang juga dapat dijadikan sarana meningkatkan kebugaran dan rasa percaya diri. Guru menyiapkan papan pembelajaran atau pelampung. Pada pertemuan ini, dapat diterapkan model pembelajaran demonstrasi.

Beberapa komponen yang disiapkan guru untuk mendukung pembelajaran sebagai berikut.

- 1) Gambar mengenai gerakan meluncur, gerakan kaki, posisi tubuh, gerakan lengan, dan pengambilan napas pada renang gaya bebas.
- 2) Informasi mengenai gerakan meluncur, gerakan kaki, posisi tubuh, gerakan lengan, dan pengambilan napas pada renang gaya bebas.
- 3) Lembar penilaian.

b. Tahap Pembelajaran

1) Kegiatan Pendahuluan

- a) Guru menunjuk salah seorang peserta didik melakukan doa (misalnya ketua kelas). Dengan berdoa diharapkan dalam pembelajaran diberi keselamatan dan kebermanfaatan. Pembiasaan ini sebagai upaya penguatan nilai religius.
- b) Guru melakukan presensi untuk mengetahui kehadiran peserta didik. Peserta didik mengidentifikasi kondisi fisik masing-masing.
- c) Guru memberi motivasi kepada peserta didik agar tekun dan disiplin dalam belajar gerakan renang gaya bebas. Guru memberi informasi mengenai pentingnya mempelajari renang gaya bebas.
- d) Guru memberi apersepsi terkait materi renang gaya bebas yang dipelajari pada pertemuan ini.
- e) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada pembelajaran ini.
- d) Guru memotivasi peserta didik menumbuhkan nasionalisme melalui aktivitas renang. Guru meminta peserta didik membaca informasi tentang prestasi perenang gaya bebas Indonesia. Peserta didik ditanya perasaannya saat mengetahui prestasi perenang Indonesia.
- g) Guru membimbing peserta didik melakukan pemanasan untuk meregangkan otot tungkai dan lengan. Pemanasan dilakukan dengan disiplin dan tanggung jawab setelah peserta didik berdiskusi.

2) Kegiatan Inti

- a) Guru mengajak peserta didik mempelajari gerak dasar renang gaya bebas. Guru mengarahkan peserta didik

membaca materi gerak dasar renang gaya bebas pada buku siswa halaman 163.

- b) Guru mengajak peserta didik melakukan tanya jawab mengenai gerak dasar renang gaya bebas.
- c) Guru meminta peserta didik mengerjakan Kegiatan: Ayo, Berdiskusi! pada buku siswa halaman 163.



Kegiatan

Peserta didik disajikan masalah terkait sikap tubuh saat berenang. Peserta didik mendiskusikan masalah tersebut bersama temannya. Peserta didik mengemukakan hasil diskusi kepada teman dan guru secara santun.

Catatan: selama kegiatan guru melakukan pengamatan untuk menilai aspek sikap dengan pengetahuan.

- d) Guru membimbing peserta didik membahas gerak dasar renang gaya bebas. Langkah-langkah pembelajarannya sebagai berikut.
 - (1) Guru meminta peserta didik mengamati gambar gerakan meluncur (gambar 8.2 dan 8.3), gerakan tungkai kaki (gambar 8.4 dan 8.5), gerakan lengan (gambar 8.6 dan 8.7), dan pengambilan napas (gambar 8.8 dan 8.9) renang gaya bebas pada buku siswa halaman 184-168.
 - (2) Guru menjelaskan tentang gerak dasar renang gaya bebas meliputi meluncur, gerakan tungkai kaki, gerakan lengan, dan pengambilan napas.
 - (3) Peserta didik mengamati guru dan peserta didik (model) saat memperagakan gerak dasar renang gaya bebas. Peserta didik menanya gerak dasar renang gaya bebas.
 - (4) Peserta didik mengeksplorasi pengetahuan dengan mengumpulkan informasi tentang gerak dasar renang gaya bebas, kemudian mengasosiasi informasi tersebut.
 - (5) Guru meminta peserta didik mempraktikkan gerakan lengan pada renang gaya bebas dalam rubrik Ayo, Lakukan! pada buku siswa halaman 166.



Ayo, Lakukan

Peserta didik diarahkan melakukan gerakan lengan pada renang gaya bebas. Peserta didik melakukan gerakan lengan sesuai urutan langkah-langkahnya dengan tepat. Peserta didik mengamati gerakan temannya dan membandingkan dengan gerakannya. Peserta didik mengomunikasikan hasil pengamatan kepada teman dan guru secara santun.

- (6) Guru mengarahkan peserta didik mengomunikasikan hasil belajarnya secara santun. Guru memberikan saran terkait hasil belajar peserta didik.

3) Kegiatan Penutup

- a) Guru menunjuk salah seorang peserta didik memimpin kegiatan pendinginan untuk melemaskan otot.
- b) Guru meminta peserta didik menyimpulkan materi yang telah dipelajari pada pertemuan ini. Guru memberi kesempatan peserta didik menanya jika ada materi dan gerakan yang belum dikuasai.
- c) Guru menugasi peserta didik membaca materi rangkaian gerakan renang gaya bebas (pada buku siswa halaman 168). Materi ini akan dibahas pada pertemuan berikutnya.
- d) Guru memberi motivasi peserta didik untuk bersikap tekun dan disiplin dalam belajar renang gaya bebas. Sikap ini sebagai penguatan nilai sosial.
- e) Guru meminta peserta didik melakukan doa sebelum pembelajaran usai. Aktivitas ini sebagai bentuk penguatan nilai religius.

Alternatif model pembelajaran

Jika tidak dimungkinkan menggunakan model pembelajaran demonstrasi, pembelajaran pada materi ini dapat menggunakan model pembelajaran inklusif. Melalui model pembelajaran ini, peserta didik dapat mempelajari gerakan sesuai tingkat kemampuannya.

2. Pertemuan Kedua (2 JP)

a. Persiapan Mengajar

Materi yang dibahas pada pertemuan ini, yaitu rangkaian gerakan renang gaya bebas. Gerakan ini merupakan koordinasi secara menyeluruh dari rangkaian gerak gaya bebas. Materi rangkaian gerakan renang gaya bebas merupakan tindak lanjut materi pada pertemuan pertama. Materi ini terdapat pada buku siswa halaman 168. Pada pertemuan ini menggunakan model pembelajaran resiprokal (umpan balik).

Beberapa komponen yang perlu dipersiapkan guru dalam kegiatan pembelajaran sebagai berikut.

- 1) Gambar rangkaian gerak renang gaya bebas.
- 2) Informasi mengenai kombinasi gerak renang gaya bebas.
- 3) Lembar penilaian.

b. Tahapan Pembelajaran

1) Kegiatan Pendahuluan

- a) Guru menunjuk salah seorang peserta didik berdoa sebelum pembelajaran. Pembiasaan ini sebagai penguatan nilai religius.
- b) Guru melakukan presensi untuk mengetahui kehadiran peserta didik dalam pembelajaran. Guru mengarahkan peserta didik mengecek kondisi fisik masing-masing. Jika ada peserta didik yang sakit diberi izin tidak mengikuti pembelajaran.
- c) Guru memberi motivasi kepada peserta didik untuk bersikap disiplin, percaya diri, mandiri, dan tanggung jawab dalam pembelajaran.
- d) Guru memberikan apersepsi terkait materi yang akan dipelajari pada pertemuan ini.
- e) Guru menyampaikan kompetensi atau tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada pertemuan ini.
- f) Guru membimbing peserta didik melakukan pemanasan yang mengarah pada aktivitas di air. Pemanasan bertujuan untuk meregangkan otot tungkai dan lengan agar terhindar dari risiko cedera dan kram. Pemanasan dilakukan setelah peserta didik membaca manfaat renang gaya bebas.

2) Kegiatan Inti

- a) Guru menyajikan materi tentang rangkaian gerak renang gaya bebas. Guru meminta peserta didik membaca materi rangkaian gerakan renang gaya bebas. Materi ini terdapat pada buku siswa halaman 168.
- b) Guru menjelaskan mengenai rangkaian gerak renang gaya bebas. Guru mengarahkan peserta didik menambah wawasan dengan membaca rubrik Tahukah Kamu: Manfaat Renang Gaya Bebas. Informasi ini terdapat pada buku siswa halaman 169.
- c) Guru membimbing peserta didik untuk mempraktikkan rangkaian gerakan renang gaya bebas. Guru meminta peserta didik mengamati gambar rangkaian gerak renang gaya bebas.
- d) Peserta didik diminta mengamati guru dan peserta didik (model) dalam memperagakan rangkaian gerak renang gaya bebas. Guru memberi kesempatan peserta didik untuk menanya gerakan yang belum dipahami.
- e) Guru membimbing peserta didik mencoba mempraktikkan rangkaian gerakan renang gaya bebas dengan mengerjakan Unjuk Kemampuan: Mempraktikkan Koordinasi Gerakan Renang Gaya Bebas! pada buku siswa halaman 169.



Unjuk Kemampuan

Langkah-langkah pelaksanaannya sebagai berikut.

1. Peserta didik melakukan rangkaian gerakan renang gaya bebas.
2. Peserta didik berenang sesuai tingkat kemahiran masing-masing. Peserta didik dapat berenang sejauh 10-15 meter.
3. Peserta didik dimotivasi untuk menempuh waktu secepatnya dengan gerakan yang benar.
4. Peserta didik melakukan aktivitas ini secara bertanggung jawab, disiplin, dan sportif. Peserta didik diingatkan aspek keselamatan dan keamanan dalam aktivitas ini.

Catatan: selama pembelajaran guru melakukan penilaian sikap dan keterampilan.

- f) Guru meminta peserta didik mengamati gerakan temannya, kemudian mengemukakan hasilnya kepada teman dan guru secara santun dan jujur.

3) Kegiatan Penutup

- a) Guru membimbing peserta didik melakukan aktivitas pendinginan untuk melemaskan otot tungkai dan lengan. Guru dapat menunjuk salah seorang peserta didik memimpin pendinginan.
- b) Guru meminta peserta didik menyimpulkan materi yang sudah dipelajari pada pertemuan ini. Guru memberi kesempatan peserta didik menanya jika ada materi atau gerakan yang belum dikuasai.
- c) Peserta didik dan guru melakukan evaluasi kegiatan pembelajaran yang sudah dilakukan.
- d) Guru memberi motivasi peserta didik agar belajar gerakan renang gaya bebas dengan disiplin, mandiri, jujur (integritas) dan tanggung jawab (penguatan nilai sosial).
- e) Guru menugasi peserta didik membaca materi dasar-dasar keselamatan di air pada buku siswa halaman 170. Materi ini akan digunakan sebagai bahan ajar pada pertemuan berikutnya.
- f) Guru menunjuk salah seorang peserta didik memimpin doa. Pembiasaan ini sebagai penguatan nilai religius.

Alternatif model pembelajaran

Jika tidak dimungkinkan menggunakan model pembelajaran resiprokal (umpan balik), pada pertemuan ini dapat menggunakan model pembelajaran demonstrasi.

3. Pertemuan Ketiga (2 JP)

a. Persiapan Mengajar

Materi pada pertemuan ini ialah dasar-dasar keselamatan di air. Dengan mempelajari materi ini, peserta didik dapat menerapkan aturan dalam beraktivitas di air. Pada pertemuan ini, peserta didik akan mempraktikkan gerakan renang gaya bebas. Guru menyiapkan media dan alat pembelajaran yang diperlukan dalam pembelajaran. Pada pertemuan ini guru dapat menerapkan model pembelajaran *problem based learning*.

Untuk mendukung kegiatan pembelajaran, beberapa komponen yang perlu diperhatikan sebagai berikut.

- 1) Gambar aktivitas di air.
- 2) Informasi mengenai dasar-dasar keselamatan di air.
- 3) Lembar penilaian.

b. Tahap Pembelajaran

1) Kegiatan Pendahuluan

- a) Guru menyiapkan peserta didik dalam pembelajaran. Guru menunjuk salah seorang peserta didik memimpin doa sebelum dimulainya pembelajaran (penguatan nilai religius).
- b) Guru melakukan presensi untuk mengetahui jumlah peserta didik yang hadir pada pertemuan ini.
- c) Guru mengarahkan peserta didik mengecek kondisi fisik masing-masing. Jika terdapat peserta didik yang sakit, guru mengizinkannya tidak mengikuti pembelajaran.
- d) Guru memberi motivasi kepada peserta didik untuk menumbuhkan semangat gotong royong (kerja sama), kejujuran (integritas), mandiri, dan tanggung jawab. Aspek ini sebagai penguatan nilai sosial.
- e) Guru memberi apersepsi berkaitan dengan materi yang akan dipelajari pada pertemuan ini.
- f) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada pertemuan ini.
- g) Guru membimbing peserta didik melakukan pemanasan yang mengarah pada aktivitas di air. Aktivitas ini dilakukan setelah peserta didik melakukan pengamatan dan identifikasi aktivitas di kolam renang.

2) Kegiatan Inti

- a) Guru menyajikan masalah mengenai dasar-dasar keselamatan diri di air. Guru memotivasi peserta didik untuk membangun kecerdasan sosial seperti gemar menolong orang lain.
- b) Guru mengarahkan peserta didik membaca teks dan diskusi mengenai dasar-dasar keselamatan diri di air. Peserta didik mengerjakan Kegiatan: Ayo, Mengamati dan Mengidentifikasi! pada buku siswa halaman 170.



Kegiatan

Langkah-langkah pembelajaran sebagai berikut.

1. Peserta didik mengamati aktivitas pengunjung di kolam renang. Jika tidak dimungkinkan, peserta didik dapat mengamati gambar aktivitas di sebuah kolam renang yang disediakan guru.
2. Peserta didik mengidentifikasi aktivitas yang dilakukan para pengunjung tersebut.
3. Peserta didik mencatat perilaku positif dan perilaku negatif yang dilakukan pengunjung.
4. Peserta didik membahas hasil pencatatannya bersama teman secara tanggung jawab.
5. Peserta didik mengomunikasikan hasil pengamatan dan identifikasi kepada teman dan guru secara santun.

Catatan: selama pembelajaran guru melakukan pengamatan untuk menilai aspek sikap dan pengetahuan.

- c) Guru meminta peserta didik berdiskusi tentang aturan yang berlaku dalam aktivitas di air. Guru meminta peserta didik mengeksplorasi pengetahuannya dengan menemukan informasi terkait materi tersebut.
- d) Guru meminta peserta didik mempraktikkan gerakan renang gaya bebas dengan mengerjakan Aktivitas Peserta Didik: Mempraktikkan Gerakan Dasar Renang Gaya Bebas (pada buku siswa halaman 175).



Aktivitas Peserta Didik

Langkah-langkah pembelajaran pada aktivitas ini sebagai berikut.

1. Peserta didik disajikan masalah terkait dengan gerakan dasar renang bebas. Peserta didik difasilitasi untuk menyelesaikan masalah tersebut.
2. Peserta didik diminta menemukan informasi yang digunakan untuk menyelesaikan masalah tersebut.
3. Peserta didik diarahkan mempraktikkan gerakan dasar renang gaya bebas secara disiplin dan tanggung jawab. Peserta didik melakukan gerakan meluncur, gerakan lengan, gerakan tungkai, dan pengambilan napas pada renang gaya bebas.

4. Peserta didik mengamati gerakan teman dan membandingkan dengan gerakannya. Peserta didik dapat memberikan masukan jika ada gerakan yang kurang benar.
5. Peserta didik menyampaikan hasil pengamatan kepada teman dan guru secara santun. Peserta didik minta bimbingan guru jika ada gerakan yang dianggap sulit dilakukan.

Catatan: Selama pembelajaran, guru melakukan pengamatan untuk menilai aspek sikap dan keterampilan.

- e) Guru mengingatkan peserta didik bersikap hati-hati saat beraktivitas di air. Guru membimbing peserta didik agar bertanggung jawab secara moral kepada temannya untuk menjaga keselamatan saat beraktivitas di air.

3) Kegiatan Penutup

- a) Guru menunjuk salah seorang peserta didik melakukan aktivitas pendinginan untuk melemaskan otot tungkai dan lengan. Guru memotivasi peserta didik untuk memimpin aktivitas ini dengan tanggung jawab.
- b) Guru menugasi peserta didik mengerjakan Evaluasi Pengetahuan dan Evaluasi Keterampilan pada buku siswa halaman 173-174. Guru memotivasi peserta didik mengerjakan evaluasi dengan jujur, mandiri, dan bertanggung jawab.
- c) Guru meminta peserta didik merumuskan kesimpulan atas materi yang dipelajari pada pertemuan ini. Guru mengarahkan peserta didik membuat ringkasan materi pada pelajaran ini.
- d) Peserta didik dan guru melakukan evaluasi atas pembelajaran yang sudah dilakukan. Guru memberi kesempatan peserta didik menanya materi atau gerakan yang belum dikuasai dengan benar.
- e) Guru meminta peserta didik melakukan Refleksi berkaitan dengan pembelajaran ini pada buku siswa halaman 175.
- f) Guru memberikan pengayaan kepada peserta didik yang memenuhi kriteria ketuntasan belajar minimum (KBM). Guru melaksanakan remedial bagi peserta didik yang belum memenuhi KBM.

- g) Guru mengajak peserta didik berdoa sebelum pembelajaran usai. Aktivitas ini sebagai bentuk syukur atas keselamatan dan kebermanfaatannya dalam pembelajaran.

Alternatif model pembelajaran

Pada pembelajaran ini, guru juga dapat menerapkan alternatif model pembelajaran inkuiri. Model pembelajaran ini mendorong peserta didik terlibat aktif dalam menyelesaikan tema atau topik suatu masalah hingga merumuskan kesimpulan.

C. Penilaian/Evaluasi

Pada pembelajaran guru melakukan penilaian sikap, pengetahuan, dan keterampilan. Penilaian sikap terkait perilaku peserta didik dilakukan selama pembelajaran.

1. Penilaian Sikap Spiritual dan Sikap Sosial

Teknik penilaian sikap melalui pengamatan. Instrumen penilaian dapat berupa jurnal. Format penilaian sikap mengacu pada halaman 20.

2. Format Penilaian Pengetahuan

Penilaian pengetahuan meliputi tes lisan, tes tertulis, dan penugasan. Guru dapat melakukan penilaian ini melalui Penilaian Pengetahuan (pada buku siswa halaman 173–174).

- a. Teknik penilaian, yaitu tertulis.
- b. Instrumen penilaian, yaitu soal pilihan ganda (10 butir) dan uraian (5 butir).

1) Soal pilihan ganda

Kunci Jawaban

- | | |
|------|-------|
| 1. d | 6. b |
| 2. b | 7. d |
| 3. b | 8. a |
| 4. b | 9. b |
| 5. a | 10. d |

Jawaban benar (skor 1); jawaban salah (skor 0)

Jumlah skor PG = 10.

2) Soal uraian

Nomor soal	Kriteria	Skor
1	Gerakan lengan pada renang gaya bebas seperti gerakan mengayuh.	2
	Kayuhan dilakukan dari belakang ke depan	2
2	Bernapas dengan mulut untuk menghindari air masuk hidung yang menyebabkan saluran pernapasan terganggu.	3
3	Lakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum berenang. Tujuannya untuk menghindarkan diri dari risiko cedera atau keram.	1
	Setelah pemanasan dirasa cukup, duduklah di tepi kolam renang. Masukkan kedua kaki di dalam air. Basahilah seluruh tubuh	1
	Patuhi petunjuk dan instruksi yang diberikan pelatih atau guru. Hindarkan diri dari aktivitas berlari-lari di pinggir kolam renang.	1
	Gunakan pakaian renang ketika berlatih berenang di kolam renang	1
4	Jika melihat seseorang membuang sampah di kolam renang, saya akan menegurnya	2
	Saya akan menasihati orang tersebut agar membuang sampah pada tempat sampah	2
5	Ketika di kolam renang kamu harus memperhatikan etiket yang berlaku, misalnya, membuang sampah di tempat sampah	2
	menyimpan pakaian ganti pada tempat yang disediakan, dan tidak mengotori air kolam renang	2
Jumlah skor maksimum yang diperoleh		20
Nilai akhir		

Penskoran sebagai berikut.

Skor maksimum soal uraian: 20

$$\text{Nilai akhir} = \frac{\text{Jumlah skor PG} + \text{skor uraian}}{\text{Skor maksimum}} \times 100$$

3. Format Penilaian Keterampilan

Penilaian keterampilan untuk menilai kinerja, yaitu penilaian yang menuntut peserta didik mendemonstrasikan kompetensi tertentu dengan tes praktik atau unjuk kerja.

- a) Teknik penilaian, yaitu tes praktik.
- b) Instrumen penilaian, yaitu lembar pengamatan keterampilan.
 1. Lembar penilaian keterampilan rangkaian gerak renang gaya bebas.
 2. Lembar penilaian keterampilan.
- c) Butir soal keterampilan
 - 1) Keterampilan rangkaian gerak renang gaya bebas

No.	Aspek yang Dinilai	Kualitas Gerak			
		4	3	2	1
1.	Gerakan meluncur				
2.	Gerakan lengan				
3.	Gerakan tungkai kaki				
4.	Cara pengambilan napas				
5.	Rangkaian gerakan renang gaya bebas				
Jumlah skor yang diperoleh					
Nilai akhir					

Ketentuan penskoran:

1. Gerakan meluncur
Indikator penilaian:
 - a. Posisi badan sejajar permukaan air
 - b. Posisi lengan lurus ke depan sejajar permukaan air.
 - c. Posisi kaki lurus ke belakang diikuti gerakan kaki ke atas bawah.
 - d. Melakukan gerakan meluncur sejauh 5 meter.

Penskoran:

- Skor 4, jika memenuhi 4 kriteria
- Skor 3, jika memenuhi 3 kriteria.
- Skor 2, jika memenuhi 2 kriteria.
- Skor 1, jika memenuhi 1 kriteria.

2. Gerakan lengan

Indikator penilaian:

- a. Melakukan gerakan tarikan (*entry*)
- b. Melakukan gerakan tekanan-dorongan (*pull-push*)
- c. Melakukan gerakan pelepasan (*release*)
- d. Melakukan gerakan pemulihan gerakan (*recovery*)

Penskoran:

- Skor 4, jika melakukan 4 gerakan.
- Skor 3, jika melakukan 3 gerakan.
- Skor 1, jika melakukan 2 gerakan.
- Skor 1, jika melakukan 1 gerakan.

3. Gerakan tungkai kaki

Indikator penilaian:

- a. Gerakan dilakukan bergantian kaki kanan dan kiri
- b. Posisi kaki lurus saat digerakkan ke atas.
- c. Gerakan kaki mencambuk saat ke bawah.
- d. Melakukan gerakan tungkai kaki sejauh 5 meter.

Penskoran:

- Skor 4, jika melakukan 4 gerakan.
- Skor 3, jika melakukan 3 gerakan.
- Skor 1, jika melakukan 2 gerakan.
- Skor 1, jika melakukan 1 gerakan.

4. Cara pengambilan napas

- Skor 4, jika pengambilan napas dengan mulut dan dibuang melalui hidung saat kepala di atas permukaan air dan kaki lurus.
- Skor 3, jika pengambilan napas dengan mulut dan dibuang melalui hidung saat kepala di atas permukaan air dan kaki ditekuk.
- Skor 2, jika pengambilan napas dengan mulut dan dibuang melalui hidung saat kepala di bawah permukaan dan kaki lurus.
- Skor 1, jika pengambilan napas dengan mulut dan dibuang melalui hidung saat kepala di bawah permukaan dan kaki ditekuk.

5. Rangkaian gerakan renang gaya bebas
- Skor 4, jika koordinasi gerak renang gaya bebas dilakukan dengan benar.
 - Skor 3, jika gerakan kaki dan ayunan lengan benar, tetapi pengambilan napas salah.
 - Skor 2, jika gerakan kaki bebar, tetapi ayunan lengan dan pengambilan napas salah.
 - Skor 1, jika koordinasi gerak renang gaya bebas dilakukan dengan salah.

Skor maksimum: $4 \times 5 = 20$

Nilai akhir = $\frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimum}} \times 100$

D. Pengayaan

Pada pembelajaran ini guru menyampaikan pembelajaran pengayaan berupa materi pengayaan dan tes keterampilan. Materi pengayaan yang diberikan pada Pelajaran VIII, yaitu cara menangani keram saat renang.

Cara Menangani Keram saat Renang

Keram termasuk jenis cedera dalam olahraga. Cedera ini bukan masalah besar jika terjadi di darat. Namun, jika saat beraktivitas di air, keram dapat mengancam keselamatan. Seseorang yang mengalami keram saat berenang, mungkin akan tenggelam. Ini terjadi karena orang tersebut mengalami panik.

Bagaimana cara menangani keram saat beraktivitas di darat dan air? Prinsip yang diterapkan adalah peregangan. Langkah-langkah yang dilakukan saat terjadi keram sebagai berikut.

1. Usahakan bersikap tenang, kemudian tarik napas perlahan-lahan.
2. Lakukan peregangan otot terutama yang mengalami keram.
3. Tarik napas, kemudian lakukan peregangan kembali.
4. Lakukan aktivitas ini hingga rasa nyeri hilang.
5. Berenanglah ke tepi dan kembali lakukan peregangan otot.

Bagaimana posisi yang benar saat peregangan di air? Perhatikan uraian berikut.

- **Posisi 1**, lutut ditekuk ke arah dada. Kemudian jari kaki dan telapak kaki ditarik ke arah punggung kaki. Tindakan ini untuk menangani keram otot betis dan otot paha belakang.
 - **Posisi 2**, paha dan lutut ditekuk ke belakang. Jari kaki dan punggung kaki ditarik ke arah telapak kaki. Tindakan ini untuk menangani keram otot punggung kaki dan otot paha depan.
-

Guru juga dapat memberikan pengayaan kepada peserta didik yang sudah memenuhi KBM sebagai berikut.

1. Melakukan kombinasi gerakan renang gaya bebas sejauh 10-15 meter sebanyak dua kali putaran.
2. Menyusun program pembelajaran berkaitan dengan rangkaian gerak renang gaya bebas.
3. Melakukan simulasi cara penyelamatan di air bersama teman secara tanggung jawab.

E. Remedial

Remedial diberikan kepada peserta didik yang memiliki nilai di bawah ketuntasan belajar minimum (KBM). Materi remedial diberikan sesuai indikator capaian kompetensi yang belum dikuasai oleh siswa, baik pengetahuan maupun keterampilan. Pelaksanaan remedial sesuai petunjuk pada halaman 26.

F. Interaksi Guru dan Orang Tua

Orang tua dapat menindaklanjuti dengan mengajak peserta didik belajar renang gaya bebas. Dengan begitu, peserta didik akan terbiasa berenang gaya bebas.

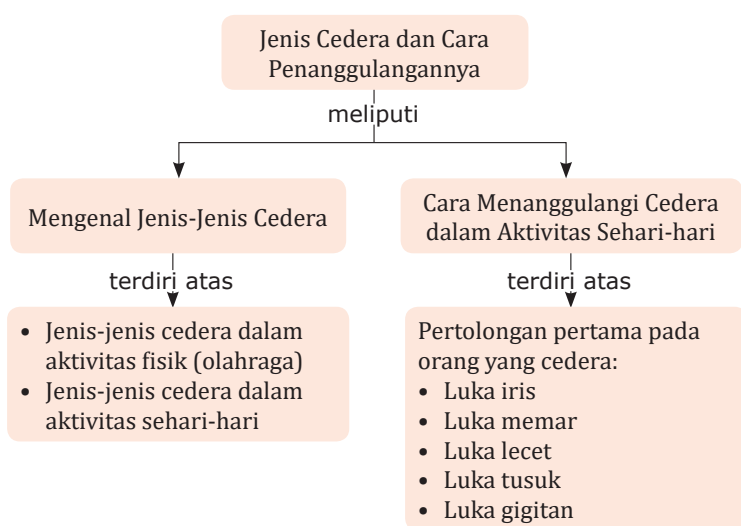


Jenis Cedera dan Cara Penanggulangannya



Peta Konsep

Peta konsep digunakan sebagai pedoman khusus guru untuk menjelaskan keterkaitan antar materi/ konsep yang akan dibahas.



A. Pendahuluan

Pada pelajaran IX, peserta didik akan mempelajari jenis-jenis cedera. Peserta didik juga akan mempelajari cara menangani cedera yang terjadi. Cedera dapat terjadi saat melakukan aktivitas fisik. Oleh karena itu, peserta didik diarahkan untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu agar terhindar dari cedera. Bahkan, dalam aktivitas sehari-hari dapat menimbulkan cedera. Dengan mempelajari materi ini, diharapkan peserta didik merasa aman dan nyaman dalam beraktivitas sehari-hari.

1. Pemetaan Kompetensi Inti, Kompetensi Dasar, dan Indikator Capaian Kompetensi

Pemetaan kompetensi inti, kompetensi dasar, dan indikator capaian kompetensi pada Pelajaran VIII sebagai berikut.

Tabel 9.1 Kompetensi Inti, Kompetensi Dasar, dan Indikator Capaian Kompetensi

Kompetensi Inti	Kompetensi Dasar	Indikator Capaian Kompetensi
3. Memahami pengetahuan faktual dengan ciptaan Tuhan dan kegiatannya, cara mengamati dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah dan tempat bermain.	3.9 Memahami jenis cedera dan cara penanggulangannya secara sederhana saat melakukan aktivitas fisik dan dalam kehidupan sehari-hari.	3.9.1 Menunjukkan jenis-jenis cedera dalam aktivitas fisik dan kehidupan sehari-hari. 3.9.2 Menjelaskan cara menangani jenis-jenis cedera dalam aktivitas fisik dan kehidupan sehari-hari.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistematis dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.	4.9 Mendemonstrasikan cara penanganan jenis cedera secara sederhana saat melakukan aktivitas fisik dan dalam kehidupan sehari-hari.	4.9.1 Mendeskripsikan jenis-jenis cedera dalam aktivitas fisik dan kehidupan sehari-hari. 4.9.2 Mendemonstrasikan cara menangani jenis-jenis cedera dalam aktivitas fisik dan kehidupan sehari-hari.

2. Tujuan Pembelajaran

Tujuan pembelajaran dikembangkan dari indikator capaian kompetensi. Tujuan pembelajaran mengandung prinsip *Audience, Behavior, Condition* dan *Degree* (A, B, C, D) yang disesuaikan dengan kondisi, minimal A, B, C.

- a. Setelah membaca teks dan tanya jawab, peserta didik mampu menunjukkan jenis-jenis cedera dalam aktivitas fisik dan kehidupan sehari-hari.
- b. Setelah berdiskusi, peserta didik mampu menjelaskan cara menangani jenis-jenis cedera dalam aktivitas fisik dan kehidupan sehari-hari.
- c. Melalui pengamatan dan diskusi, peserta didik mampu mendeskripsikan jenis-jenis cedera dalam aktivitas fisik dan kehidupan sehari-hari.
- d. Melalui pengamatan gambar, peserta didik mampu mendemonstrasikan cara menangani jenis-jenis cedera dalam aktivitas fisik dan kehidupan sehari-hari.

3. Model Pembelajaran

Pembahasan dalam pelajaran ini akan menggunakan model pembelajaran berikut.

- a. *Reading guide*, untuk pertemuan pertama.
- b. *Inkuiri*, untuk pertemuan kedua.
- c. *Contextual teaching learning*, untuk pertemuan ketiga.

4. Media, Alat, dan Sumber Pembelajaran

Untuk menunjang pembelajaran pada materi ini guru dapat mengajak peserta didik menggunakan media, alat, dan sumber pembelajaran berikut.

a. Media Pembelajaran

- 1) Gambar jenis-jenis cedera.
- 2) Gambar cara menangani cedera.
- 3) Informasi mengenai jenis-jenis cedera.
- 4) Informasi mengenai cara menangani cedera.

b. Alat Pembelajaran

- 1) Perlengkapan P3K.
- 2) Pinset.
- 3) Lembar pengamatan.

c. Sumber Pembelajaran

Simamora, Berton Supriadi. 2019. *Aktif Berolahraga: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SD/MI Kelas IV*. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan Balitbang Kemendikbud.

B. Kegiatan Pembelajaran

Waktu Kegiatan pembelajaran PJOK SD per minggu tertuang dalam lampiran Permendikbud 67 tahun 2013 tentang Kerangka Dasar dan Struktur Kurikulum SD/MI. Sedang pembagian jam ke jumlah tatap muka per minggu serta peruntukannya menjadi kewenangan sekolah.

Kegiatan pembelajaran pada Pelajaran IX mengenai jenis cedera dan cara penanggulangannya memerlukan waktu 3 jam pelajaran. Alokasi waktu setiap pertemuan, yaitu 2 jam pelajaran (2×35 menit). Pengorganisasian kegiatan tatap muka pada materi pembelajaran sebagai berikut.

1. Pertemuan Pertama (2 JP)

a. Persiapan Mengajar

Pada pertemuan ini, akan dibahas jenis cedera dalam aktivitas fisik dan aktivitas sehari-hari. Cedera merupakan keadaan bagian tubuh mengalami gangguan dan menimbulkan rasa sakit. Guru menyiapkan alat dan media pembelajaran. Kegiatan pembelajaran ini dapat menggunakan model pembelajaran *reading guide*.

Beberapa aspek yang disiapkan guru untuk mendukung pembelajaran sebagai berikut.

- 1) Gambar jenis cedera dalam aktivitas fisik.
- 2) Gambar jenis cedera dalam aktivitas sehari-hari.
- 3) Informasi mengenai jenis cedera dalam aktivitas fisik.
- 4) Informasi mengenai jenis cedera dalam aktivitas sehari-hari
- 5) Lembar penilaian.

b. Tahap Pembelajaran

1) Kegiatan Pendahuluan

- a) Guru mengarahkan peserta didik berdoa dengan dipimpin salah seorang temannya (misalnya ketua kelas). Dengan berdoa, diharapkan dalam pembelajaran diberi keselamatan

dan kebermanfaatan. Pembiasaan ini sebagai penguatan nilai religius.

- b) Guru melakukan presensi untuk mengetahui jumlah peserta didik yang hadir dalam pembelajaran. Peserta didik mengidentifikasi kondisi fisik masing-masing dengan instruksi guru.
- c) Guru mengarahkan peserta didik bekerja sama dalam kegiatan pembelajaran. Guru memberi informasi mengenai jenis cedera dalam aktivitas fisik dan aktivitas sehari-hari.
- d) Guru memberi apersepsi terkait materi jenis cedera dalam aktivitas fisik dan aktivitas sehari-hari yang dipelajari pada pertemuan ini.
- e) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada pembelajaran ini.
- f) Guru dapat melakukan penilaian autentik dalam pembelajaran ini.

2) Kegiatan Inti

- a) Peserta didik akan mempelajari jenis cedera dalam aktivitas fisik dan aktivitas sehari-hari.
- b) Guru menyajikan atau membagikan artikel tentang jenis cedera kepada peserta didik.
- c) Guru membagi kertas kata kunci (*guide/keyword*) dan meminta peserta didik mencari jawaban atas kata kunci pada kertas. Guru dapat mengarahkan peserta didik melakukan Kegiatan: Ayo, Mencari Tahu! secara bertanggung jawab.



Kegiatan

Langkah-langkah pelaksanaannya sebagai berikut.

1. Peserta didik mencari informasi penyebab keseleo. Peserta didik diberi pertanyaan berikut. Bagian tubuh mana saja yang bisa mengalami cedera? Apakah cedera tersebut mengganggu gerakan tubuh?
2. Peserta didik mengeksplorasi pengetahuan dengan mencari informasi dari berbagai sumber referensi.
3. Peserta didik mengasosiasi informasi dan mencatatnya pada buku. Informasi tersebut digunakan untuk menjawab pertanyaan.

4. Peserta didik menyampaikan hasil diskusi kepada teman dan guru secara santun.

Catatan: selama kegiatan guru melakukan pengamatan untuk menilai aspek sikap dan pengetahuan.

- d) Peserta didik mengemukakan jawaban dan pendapatnya secara santun.
- e) Guru melakukan klarifikasi atas jawaban peserta didik. Guru menjelaskan jenis cedera dalam aktivitas fisik dan aktivitas sehari-hari. Informasi mengenai jenis cedera terdapat pada buku siswa halaman 179.
- d) Guru meminta peserta didik mengeksplorasi pengetahuannya menggunakan sumber referensi mengenai jenis cedera. Peserta didik diarahkan mendeskripsikan ciri-ciri luka bakar dengan mengerjakan rubrik Ayo, Lakukan (pada buku siswa halaman 186).



Ayo, Lakukan

Langkah-langkah pelaksanaannya sebagai berikut.

1. Peserta didik diberi pertanyaan mengenai luka bakar.
2. Peserta didik mencari informasi mengenai luka bakar melalui berbagai sumber referensi, misalnya buku atau internet.
3. Peserta didik mencatat informasi yang ditemukan, kemudian mengasosiasi informasi tersebut melalui diskusi.
4. Peserta didik menyampaikan hasil diskusi kepada teman dan guru secara santun.

Catatan: selama kegiatan guru melakukan pengamatan untuk menilai aspek sikap dan pengetahuan.

3) Kegiatan Penutup

- a) Guru dan peserta didik menyimpulkan dan mengevaluasi kegiatan pembelajaran yang dilakukan pada pertemuan ini. Guru meminta peserta didik merefleksi kegiatan pembelajaran yang sudah dilakukan.

- b) Guru memberi kesempatan peserta didik menanya jika ada materi yang belum dipahami. Guru memberi motivasi kepada peserta didik untuk memperhatikan aspek keselamatan dalam aktivitas sehari-hari.
- c) Guru menugasi peserta didik membaca materi cedera dalam olahraga yang akan dibahas pada pertemuan berikutnya. Materi ini terdapat pada buku siswa halaman 186.
- d) Peserta didik diberi motivasi untuk bersikap tekun dan disiplin dalam pembelajaran. Sikap ini sebagai penguatan nilai sosial.
- e) Peserta didik diminta berdoa untuk menutup pembelajaran. Aktivitas ini sebagai bentuk penguatan nilai religius.

Jika tidak dimungkinkan menggunakan model pembelajaran *reading guide*, pembelajaran pada materi ini dapat menggunakan model pembelajaran inkuiri. Dengan pembelajaran *inkuiri*, peserta didik diarahkan berpikir kritis dan analitis untuk menemukan sendiri inti materi. Pembelajaran ini memosisikan guru sebagai fasilitator dan motivator bagi peserta didik.

2. Pertemuan Kedua (2 JP)

a. Persiapan Mengajar

Pada pertemuan ini akan dibahas mengenai cara menanggulangi cedera. Saat terjadi cedera, seseorang dapat memberikan pertolongan pertama. Pertolongan pertama adalah pertolongan sementara yang diberikan kepada seseorang yang menderita sakit atau mengalami kecelakaan. Guru menyiapkan media pembelajaran yang akan digunakan pada pertemuan ini. Guru dapat menerapkan model pembelajaran demonstrasi.

Beberapa komponen yang perlu dipersiapkan guru dalam kegiatan pembelajaran sebagai berikut.

- 1) Informasi mengenai luka.
- 2) Lembar penilaian.

b. Tahapan Pembelajaran

1) Kegiatan Pendahuluan

- a) Peserta didik diarahkan berdoa sebelum pembelajaran yang dipimpin temannya. Pembiasaan ini sebagai penguatan nilai religius.

- b) Guru melaksanakan presensi untuk mengetahui kehadiran peserta didik dalam pembelajaran. Peserta didik mengecek kondisi fisik masing-masing dengan instruksi guru. Jika ada peserta didik yang sakit diberi izin tidak mengikuti pembelajaran.
- c) Peserta didik diberi motivasi untuk percaya diri dan tanggung jawab dalam pembelajaran.
- d) Guru memberikan apersepsi terkait materi yang akan dipelajari pada pertemuan ini. Materi yang dimaksud, yaitu cara menangani luka.
- e) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada pertemuan ini.
- f) Guru dapat melakukan penilaian autentik dalam kegiatan pembelajaran ini.

2) Kegiatan Inti

- a) Peserta didik diajak mempelajari cara menanggulangi cedera. Guru meminta peserta didik mengulang sekilas materi yang telah dipelajari pada pertemuan sebelumnya.
- b) Guru memberikan permasalahan cara menanggulangi cedera dalam aktivitas sehari-hari. Guru memberikan penjelasan singkat mengenai cara menanggulangi cedera.
- c) Guru meminta peserta didik merumuskan masalah berdasarkan permasalahan tersebut. Peserta didik melakukan Kegiatan: Ayo, Mengamati! pada buku siswa halaman 187.



Langkah-langkah pelaksanaannya sebagai berikut.

1. Peserta didik mencari gambar seorang atlet yang mengalami cedera saat bertanding. Misalnya, atlet sepak bola yang terkilir pergelangan kakinya.
2. Peserta didik mendiskusikan cara menangani cedera tersebut. Peserta didik juga mendiskusikan penerapan prinsip *rest*, *ice*, *compression*, dan *elevation* (RICE) dalam penanganan cedera.
3. Peserta didik dapat mencari informasi untuk menunjang hasil diskusi.

4. Peserta didik mencatat hasil diskusi, kemudian mengemukakan kepada teman dan guru secara santun. Peserta didik didorong menumbuhkan rasa percaya diri dalam berpendapat.

Catatan: selama kegiatan guru melakukan pengamatan untuk menilai aspek sikap dan pengetahuan.

- e) Guru meminta peserta didik mempelajari cara menangani cedera dalam aktivitas sehari-hari.
- f) Guru mengarahkan peserta didik mempelajari tindakan pertama dalam menangani cedera. Guru memberi contoh cara menangani cedera dalam aktivitas sehari-hari, misalnya luka iris.
- g) Guru meminta peserta didik mengeksplorasi pengetahuan untuk menemukan informasi tentang penanganan cedera dalam aktivitas sehari-hari. Misalnya, luka iris (sayat), luka memar, luka lecet, luka tusuk, dan luka gigitan. Peserta didik diminta menggunakan berbagai sumber referensi sesuai instruksi guru.
- h) Guru meminta peserta didik mengasosiasi informasi melalui diskusi bersama. Guru meminta peserta didik mempraktikkan cara membuat kompres dingin sesuai petunjuk rubrik Ayo Lakukan.



Langkah-langkah pelaksanaannya sebagai berikut.

1. Peserta didik membuat kompres dingin menggunakan alat dan bahan, seperti handuk, kacang polong beku, dan es.
2. Peserta didik merendam handuk dalam air dingin, memeras, dan mengompreskan di bagian yang cedera. Peserta didik dapat mengganti kompres ini setiap sepuluh menit.
3. Peserta didik membungkus kacang polong beku dengan kain tipis.
4. Peserta didik menggunakan es yang dibungkus plastik dan menambahkan sedikit garam untuk kompres dingin.

Catatan: selama kegiatan guru melakukan pengamatan untuk menilai aspek sikap dan pengetahuan.

- i) Guru meminta peserta didik menyimpulkan hasil diskusi. Guru meminta peserta didik mengemukakan hasil diskusi kepada teman dan guru secara santun.

3) Kegiatan Penutup

- a) Guru meminta peserta didik menyimpulkan materi yang sudah dipelajari pada pertemuan ini. Peserta didik diberi kesempatan menanya jika ada materi atau gerakan yang belum dikuasai sesuai petunjuk guru.
- c) Peserta didik dan guru melakukan evaluasi kegiatan pembelajaran yang sudah dilakukan.
- d) Guru memberi motivasi kepada peserta didik agar belajar materi pada pelajaran ini dengan disiplin, mandiri, jujur (integritas) dan tanggung jawab (penguatan nilai sosial).
- e) Guru menyampaikan tingkat pencapaian kompetensi sikap, pengetahuan, dan keterampilan yang diperoleh peserta didik. Guru menyampaikan peserta didik yang memperoleh hasil terbaik. Guru juga memberikan motivasi kepada peserta didik yang belum mencapai hasil baik.
- f) Guru menugasi peserta didik membaca materi dasar-dasar keselamatan di air. Materi ini akan digunakan sebagai bahan ajar pada pertemuan berikutnya.
- g) Guru mengarahkan peserta didik berdoa dengan dipimpin salah seorang temannya. Pembiasaan ini sebagai penguatan nilai religius.

Selain model pembelajaran *inkuiri*, pada pertemuan ini dapat guru menggunakan alternatif model pembelajaran resiprokal (umpan balik). Dengan pembelajaran ini, peserta didik dapat memberikan respons atau umpan balik kepada temannya.

3. Pertemuan Ketiga (2 JP)

a. Persiapan Mengajar

Pada pertemuan ini akan dibahas jenis cedera dalam olahraga dan cara mengobati luka. Guru menyiapkan media pembelajaran yang akan digunakan pada pertemuan ini. Guru dapat menerapkan model pembelajaran demonstrasi dan penugasan. Pada pertemuan ini guru dapat menerapkan model pembelajaran *contextual teaching learning*.

Untuk mendukung kegiatan pembelajaran, beberapa komponen yang perlu diperhatikan sebagai berikut.

- 1) Informasi mengenai jenis cedera dalam olahraga
- 2) Informasi mengenai dasar-dasar keselamatan jenis cedera dan peralatan yang dibutuhkan
- 3) Lembar penilaian.

b. Tahap Pembelajaran

1) Kegiatan Pendahuluan

- a) Guru menunjukkan peserta didik untuk memimpin doa sebelum pembelajaran. Aktivitas ini sebagai penguatan nilai religius.
- b) Guru melaksanakan presensi untuk mengetahui jumlah peserta didik yang hadir pada pertemuan ini.
- c) Guru meminta peserta didik mengecek kondisi fisik masing-masing. Jika terdapat peserta didik yang sakit, guru dapat memberikan keringanan tidak mengikuti pembelajaran.
- d) Guru memberi motivasi kepada peserta didik untuk menumbuhkan semangat gotong royong (kerja sama), kejujuran (integritas), dan tanggung jawab. Aspek ini sebagai penguatan nilai sosial.
- e) Guru memberi apersepsi berkaitan dengan materi yang akan dipelajari pada pertemuan ini.
- f) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada pertemuan ini. Guru menyampaikan teknik penilaian yang akan diterapkan pada pembelajaran ini.

2) Kegiatan Inti

- a) Guru meminta peserta didik mengembangkan pemikirannya terkait jenis cedera dalam olahraga.
- b) Peserta didik mengeksplorasi pengetahuannya dengan memberikan informasi dalam rubrik Tahukah Kamu: Sepuluh jenis cedera dalam olahraga. Informasi ini terdapat pada buku siswa halaman 189.
- c) Guru membimbing peserta didik membaca teks tentang jenis cedera dan peralatan yang dibutuhkan dalam menangani cedera. Materi ini terdapat pada buku siswa halaman 190.
- d) Guru memberi kesempatan kepada peserta didik bertanya terkait materi yang dipelajari. Guru meminta peserta didik lain memberikan tanggapan atas pertanyaan temannya.
- e) Guru mengarahkan peserta didik mengerjakan Unjuk Kemampuan: Ayo, Mempraktikkan Mengobati Luka!



Unjuk Kemampuan

Langkah-langkah pelaksanaannya sebagai berikut.

1. Peserta didik dan guru menyiapkan alat dan bahan yang diperlukan untuk memberikan pertolongan pertama pada kecelakaan.
2. Peserta didik dan guru menyiapkan alat dan bahan, seperti kapas, kain kasa, plester, gunting, alkohol atau cairan pembersih luka, obat merah atau antiseptik, dan salep luka bakar.
3. Peserta didik mengamati guru dan peserta didik (model) dalam mempraktikkan cara mengobati luka.
4. Peserta didik diminta mempraktikkan cara mengobati luka. Peserta didik dapat meminta teman mengamati tindakannya saat melakukan pengobatan. Peserta didik meminta pendapat teman terkait tindakannya tersebut.
5. Peserta didik melakukan aktivitas ini secara sungguh-sungguh. Perhatikan aspek keselamatan dalam melakukan aktivitas ini.

Catatan: selama kegiatan guru melakukan pengamatan untuk menilai aspek sikap dan keterampilan.

- g) Guru membimbing peserta didik membentuk kelompok. Guru meminta peserta didik mengerjakan Aktivitas Peserta Didik: Melakukan Simulasi Pertolongan Pertama pada buku siswa halaman 194.



Aktivitas Peserta Didik

Langkah-langkah pelaksanaannya sebagai berikut.

1. Peserta didik menyiapkan sarana/fasilitas seperti kain, perban, alkohol, pinset, krim antibiotik, salep.
2. Peserta didik membentuk kelompok beranggotakan tiga orang. Satu orang sebagai korban (orang yang cedera) dan dua orang lainnya sebagai penolong.
3. Peserta didik melakukan simulasi pertolongan kepada orang yang mengalami luka tusuk.
4. Peserta didik membersihkan luka, bilas luka dengan air jernih. Peserta didik menggunakan pinset yang telah dibersihkan dengan alkohol.

5. Peserta didik mengoleskan antibiotik pada luka. Setelah luka dibersihkan, mengoleskan lapisan tipis krim antibiotik atau salep.
6. Peserta didik menutup luka dengan perban. Perban membantu menjaga luka tetap bersih dan mencegah bakteri berbahaya menginfeksi luka.

Catatan: peserta didik melakukan simulasi ini secara disiplin dan tanggung jawab. Peserta didik dapat mengembangkan sikap kerja sama dengan anggota kelompok. Selama kegiatan guru melakukan pengamatan untuk menilai aspek sikap dan keterampilan.

- g) Guru membimbing peserta didik untuk membangun pemahamannya terkait jenis cedera dan cara menanganinya. Guru mengarahkan peserta didik mereview ulang materi tersebut untuk menguji ketercapaian kompetensi.

3) Kegiatan Penutup

- a) Guru meminta peserta didik melakukan refleksi atas kegiatan pembelajaran yang telah dilakukan.
- b) Guru menugasi peserta didik mengerjakan Evaluasi Pengetahuan dan Evaluasi Keterampilan pada buku siswa halaman 192. Peserta didik diberi motivasi untuk mengerjakan evaluasi dengan jujur, mandiri, dan tanggung jawab.
- c) Guru membimbing peserta didik merumuskan kesimpulan atas materi yang dipelajari pada pertemuan ini. Peserta didik diberi kesempatan menanya materi atau gerakan yang belum dikuasai dengan benar.
- d) Guru menyampaikan ketercapaian kompetensi sikap, pengetahuan, dan keterampilan yang diperoleh peserta didik. Guru menyampaikan peserta didik yang memperoleh hasil terbaik. Guru juga memberikan motivasi kepada peserta didik yang belum mencapai hasil baik.
- e) Guru memberi program pengayaan kepada peserta didik yang sudah memenuhi kriteria ketuntasan belajar minimum (KBM) tentang prinsip penanganan cedera. Guru memberi program remedial kepada peserta didik yang belum memenuhi KBM.
- e) Guru mengajak peserta didik berdoa sebagai bentuk syukur atas keselamatan dan kebermanfaat dalam pembelajaran.

Pada pembelajaran ini, guru juga dapat menerapkan alternatif model pembelajaran inkuiri. Melalui model pembelajaran ini, peserta didik diarahkan terlibat aktif menyelesaikan tema atau topik tertentu hingga merumuskan kesimpulan.

C. Penilaian/Evaluasi

Pada pembelajaran guru melakukan penilaian sikap, pengetahuan, dan keterampilan. Penilaian sikap terkait perilaku peserta didik dilakukan selama pembelajaran.

1. Penilaian Sikap Spiritual dan Sikap Sosial

Teknik penilaian sikap melalui pengamatan. Instrumen penilaian dapat berupa jurnal. Format penilaian sikap mengacu pada halaman 20.

2. Format Penilaian Pengetahuan

Penilaian pengetahuan meliputi tes lisan, tes tertulis, dan penugasan. Guru dapat melakukan penilaian ini melalui Penilaian Pengetahuan (pada buku siswa halaman 192–193).

- a. Teknik penilaian, yaitu tertulis.
- b. Instrumen penilaian, yaitu soal pilihan ganda (10 butir) dan uraian (5 butir).

1) Soal pilihan ganda

Kunci Jawaban

- | | |
|------|-------|
| 1. a | 6. b |
| 2. a | 7. c |
| 3. c | 8. d |
| 4. a | 9. a |
| 5. d | 10. c |

Jawaban benar (skor 1); jawaban salah (skor 0)

Jumlah skor PG = 10.

2) Soal uraian

Nomor soal	Kriteria	Skor
1	Luka iris yang dirawat sembarangan dapat dapat menyebabkan infeksi	2

Nomor soal	Kriteria	Skor
2	Luka memar terjadi karena benturan keras antara kulit dan benda tumpul	2
3	Membersihkan luka	2
	Mengobati luka dengan obat antiseptik	2
4	Benda yang menancap pada luka tusuk tidak boleh dicabut	2
5	Anjing, rakun, kelelawar, dan kucing	2
Jumlah skor maksimum yang diperoleh		14
Nilai akhir		

Penskoran sebagai berikut.

Skor maksimum soal uraian: 14

$$\text{Nilai akhir} = \frac{\text{Jumlah skor PG} + \text{skor uraian}}{\text{Skor maksimum}} \times 100$$

3. Format Penilaian Keterampilan

Penilaian keterampilan untuk menilai kinerja, yaitu penilaian yang menuntut peserta didik mendemonstrasikan kompetensi tertentu dengan tes praktik atau unjuk kerja.

- a) Teknik penilaian, yaitu tes praktik.
- b) Instrumen penilaian, yaitu lembar pengamatan keterampilan.
 1. Lembar penilaian keterampilan mengobati luka.
 2. Lembar penilaian keterampilan.
- c) Butir soal keterampilan
 - 1) Keterampilan mengobati luka

No.	Aspek yang Dinilai	Kualitas Gerak			
		4	3	2	1
1.	Mempraktikkan tindakan tepat saat mengobati luka				
2.	Menunjukkan perlengkapan untuk mengobati luka				
Jumlah skor yang diperoleh					
Nilai akhir					

Ketentuan penskoran:

1. Keterampilan mempraktikkan tindakan tepat saat mengobati luka
Langkah kerjanya:

- a. Menyiapkan peralatan yang diperlukan.
- b. Menyiapkan perlengkapan obat luka..
- c. Membersihkan luka yang akan diobati.
- d. Membersihkan peralatan yang sudah dipakai.

Penskoran:

- Skor 4, melakukan empat langkah kerja dengan tepat.
- Skor 3, melakukan tiga langkah kerja dengan tepat.
- Skor 2, melakukan dua langkah kerja dengan tepat.
- Skor 1, melakukan satu langkah kerja dengan tepat.

2. Keterampilan mempresentasikan perlengkapan untuk mengobati luka

- Skor 4, jika mampu mempresentasikan >81% perlengkapan untuk mengobati luka.
- Skor 3, jika hanya mempresentasikan 70-80% perlengkapan untuk mengobati luka.
- Skor 2, jika hanya mempresentasikan 40-69% perlengkapan untuk mengobati luka.
- Skor 1, jika hanya mempresentasikan <39% perlengkapan untuk mengobati luka

Skor maksimum: $2 \times 4 = 8$

Nilai akhir = $\frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimum}} \times 100$

D. Pengayaan

Pada kegiatan pembelajaran ini guru menyampaikan pengayaan kepada peserta didik yang telah mencapai kriteria ketuntasan belajar minimum (KBM). Peserta didik memperdalam wawasan dengan mengeksplorasi pengetahuannya tentang materi berikut.

Prinsip Penanganan Cedera

Saat beraktivitas sehari-hari atau olahraga, seseorang dapat mengalami cedera. Agar tidak semakin parah, cedera harus segera diatasi. Oleh karena itu, perlu pemahaman cara menangani cedera dengan benar, yaitu dengan penerapan prinsip penanganan cedera.

1. Rest (Istirahat)

Istirahat, langkah awal untuk mencegah cedera tidak semakin parah. Langkah ini dilakukan agar otot tubuh menjadi lemas. Kondisi tubuh semakin bugar.

2. Ice (Pemberian Es)

Langkah kedua, pemberian es atau pengompresan dingin menggunakan es. Penggunaan es untuk mengurangi pembengkakan dan mencegah pendarahan. Pemberian es juga mengurangi nyeri.

3. Compression (Penekanan)

Pemberian tekanan pada daerah luka bertujuan mengurangi pendarahan dan pembengkakan.

4. Elevation (Meninggikan Bagian Tubuh yang Cedera)

Bagian tubuh yang cedera dapat dinaikkan lebih tinggi dari jantung. Misalnya, jika pergelangan kaki terkilir, posisi kaki ditinggikan saat berbaring. Bagian tubuh yang cedera diletakkan di atas bantal saat berbaring dengan posisi lebih tinggi dari jantung. Tindakan ini bertujuan agar aliran darah ke bagian tubuh yang luka berkurang. Peradangan pun dapat dihindari.

E. Remedial

Remedial diberikan kepada peserta didik yang memiliki nilai di bawah ketuntasan belajar minimum (KBM). Materi remedial diberikan sesuai indikator capaian kompetensi yang belum dikuasai oleh siswa, baik pengetahuan maupun keterampilan. Pelaksanaan remedial sesuai petunjuk pada halaman 26.

F. Interaksi Guru dan Orang Tua

Pada pembelajaran jenis-jenis cedera dan cara menanganinya, orang tua dapat menindaklanjuti dengan mengajak peserta didik mencari informasi jenis-jenis cedera dan cara menanganinya. Dengan begitu, peserta didik akan menguasai cara menangani berbagai jenis cedera.

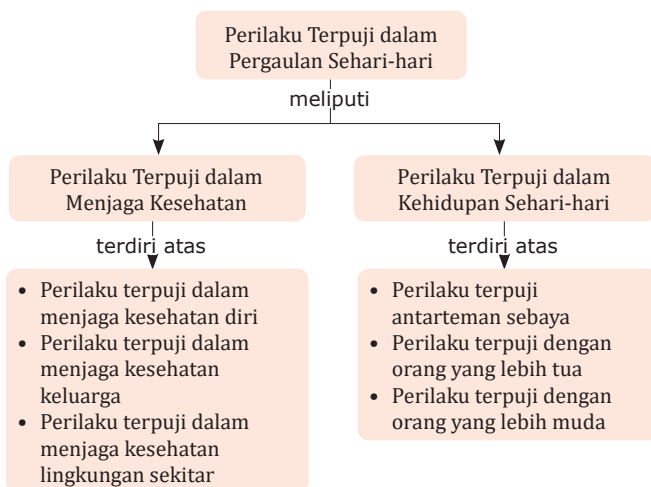


Perilaku Terpuji dalam Pergaulan Sehari-hari



Peta Konsep

Peta konsep digunakan sebagai pedoman khusus guru untuk menjelaskan keterkaitan antar materi/ konsep yang akan dibahas.



A. Pendahuluan

Pada pelajaran X, peserta didik dibimbing mempelajari perilaku terpuji dalam pergaulan sehari-hari. Materi tersebut mencakup perilaku terpuji dalam menjaga kesehatan dan perilaku terpuji dalam kehidupan sehari-hari. Guru membimbing peserta didik untuk merumuskan pengertian perilaku terpuji. Guru juga mengarahkan peserta didik menunjukkan contoh perilaku terpuji dalam kehidupan sehari-hari. Adapun perilaku terpuji yang tampak dalam kehidupan sehari-hari antara lain menolong, jujur, disiplin, bertanggung jawab, peduli, berbagi, menghargai, santun, atau percaya diri.

1. Pemetaan Kompetensi Inti, Kompetensi Dasar, dan Indikator Capaian Kompetensi

Pemetaan kompetensi inti, kompetensi dasar, dan indikator capaian kompetensi pada Pelajaran X sebagai berikut.

Tabel 10.1 Kompetensi Inti, Kompetensi Dasar, dan Indikator Capaian Kompetensi

Kompetensi Inti	Kompetensi Dasar	Indikator Capaian Kompetensi
3. Memahami pengetahuan faktual dengan ciptaan Tuhan dan kegiatannya, cara mengamati dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah dan tempat bermain.	3.10 Menganalisis perilaku terpuji dalam pergaulan sehari-hari (antarteman sebaya, orang yang lebih tua, dan orang yang lebih muda)	3.10.1 Menganalisis perilaku terpuji antarteman sebaya dalam pergaulan sehari-hari. 3.10.2 Menganalisis perilaku terpuji dengan orang lebih tua dalam pergaulan sehari-hari. 3.10.3 Menganalisis perilaku terpuji dengan orang lebih muda dalam pergaulan sehari-hari.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistematis dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.	4.10 Mendemonstrasikan perilaku terpuji dalam pergaulan sehari-hari (antarteman sebaya, orang yang lebih tua, dan orang yang lebih muda).	4.10.1 Menerapkan perilaku terpuji antarteman sebaya dalam pergaulan sehari-hari. 4.10.2 Menerapkan perilaku terpuji dengan orang lebih tua dalam pergaulan sehari-hari. 4.10.3 Menerapkan perilaku terpuji dengan orang lebih muda dalam pergaulan sehari-hari.

2. Tujuan Pembelajaran

Tujuan pembelajaran dikembangkan dari indikator capaian kompetensi. Tujuan pembelajaran mengandung prinsip *Audience, Behavior, Condition* dan *Degree* (A, B, C, D) yang disesuaikan dengan kondisi, minimal A, B, C.

- a. Setelah membaca materi dan tanya jawab, peserta didik mampu menganalisis perilaku terpuji antarteman sebaya dalam pergaulan sehari-hari.
- b. Setelah berdiskusi, peserta didik mampu menganalisis perilaku terpuji dengan orang lebih tua dalam pergaulan sehari-hari.
- c. Setelah berdiskusi, peserta didik mampu menganalisis perilaku terpuji dengan orang lebih muda dalam pergaulan sehari-hari.
- d. Melalui pengamatan, peserta didik mampu menerapkan perilaku terpuji antarteman sebaya dalam pergaulan sehari-hari.
- e. Melalui pengamatan, peserta didik mampu menerapkan perilaku terpuji dengan orang lebih tua dalam pergaulan sehari-hari.
- f. Melalui pengamatan, peserta didik mampu menerapkan perilaku terpuji dengan orang lebih muda dalam pergaulan sehari-hari.

3. Model Pembelajaran

Pembahasan dalam pelajaran ini akan menggunakan model pembelajaran berikut.

- a. *Inkuiri*, untuk pertemuan pertama
- b. *Problem based learning*, untuk pertemuan kedua

4. Media, Alat, dan Sumber Pembelajaran

Untuk menunjang pembelajaran pada materi ini guru dapat mengajak peserta didik menggunakan media, alat, dan sumber pembelajaran berikut.

a. Media Pembelajaran

- 1) Gambar perilaku terpuji terhadap teman sebaya.
- 2) Gambar perilaku terpuji terhadap orang yang lebih tua.
- 3) Gambar perilaku terpuji terhadap orang yang lebih muda.
- 4) Informasi mengenai perilaku terpuji terhadap teman sebaya.
- 5) Informasi mengenai perilaku terpuji terhadap orang yang lebih tua.

- 6) Informasi mengenai perilaku terpuji terhadap orang yang lebih muda.

b. Alat Pembelajaran

- 1) Perlengkapan P3K
- 2) *Powerpoint*
- 3) Lembar pengamatan

c. Sumber Pembelajaran

Simamora, Berton Supriadi. 2019. *Aktif Berolahraga: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SD/MI Kelas IV*. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan Balitbang Kemendikbud. .

B. Kegiatan Pembelajaran

Waktu Kegiatan pembelajaran PJOK SD per minggu tertuang dalam lampiran Permendikbud 67 tahun 2013 tentang Kerangka Dasar dan Struktur Kurikulum SD/MI. Sedangkan pembagian jam ke jumlah tatap muka per minggu serta peruntukannya menjadi kewenangan sekolah.

Kegiatan pembelajaran pada Pelajaran X mengenai perilaku terpuji dalam pergaulan sehari-hari memerlukan waktu 2 jam pelajaran. Pengorganisasian kegiatan tatap muka pada materi pembelajaran sebagai berikut.

1. Pertemuan Pertama (2 JP)

a. Persiapan Mengajar

Pada pertemuan ini akan dibahas perilaku terpuji antarteman sebaya. Guru menyiapkan alat dan media pembelajaran. Guru menjelaskan pembiasaan perilaku terpuji antarteman sebaya dalam pergaulan sehari-hari. Kegiatan pembelajaran ini dapat menggunakan model pembelajaran inkuiri. Dengan model pembelajaran ini, peserta didik ditekankan untuk berpikir kritis dan analitis untuk mencari dan menemukan sendiri inti materi yang dipelajari.

Beberapa aspek yang disiapkan guru untuk mendukung pembelajaran sebagai berikut.

- 1) Gambar perilaku terpuji antarteman sebaya.
- 2) Gambar perilaku terpuji dalam aktivitas olahraga.
- 3) Informasi mengenai perilaku terpuji antarteman sebaya.
- 4) Informasi mengenai perilaku terpuji dalam aktivitas olahraga.
- 5) Lembar penilaian.

b. Tahap Pembelajaran

1) Kegiatan Pendahuluan

- a) Guru menunjuk salah seorang peserta didik memimpin berdoa. Melalui doa, peserta didik berharap diberi keselamatan dan kebermanfaatan dalam pembelajaran. Aktivitas ini sebagai bentuk penguatan nilai religius.
- b) Guru melakukan presensi terkait kehadiran peserta didik dalam pembelajaran. Peserta didik mengecek kondisi fisik masing-masing dengan instruksi guru.
- c) Guru memberi motivasi kepada peserta didik untuk saling bekerja sama (gotong royong) dalam pembelajaran.
- d) Guru memberi apersepsi terkait materi perilaku terpuji antarteman sebaya yang dipelajari pada pertemuan ini. Guru menyiapkan gambar tentang perilaku terpuji antarteman sebaya.
- e) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada pembelajaran ini.

2) Kegiatan Inti

- a) Guru mengarahkan peserta didik membentuk kelompok kecil, beranggotakan 2-4 orang. Guru dapat meminta peserta didik membaca materi perilaku terpuji antarteman sebaya pada buku siswa halaman 199.
- b) Guru meminta peserta didik mengidentifikasi perilaku terpuji antarteman sebaya. Guru membimbing peserta didik melakukan Kegiatan: Ayo, Mengamati! secara bertanggung jawab (pada buku siswa halaman 199).



Kegiatan

Langkah-langkah pelaksanaannya sebagai berikut.

1. Peserta didik mengamati pergaulan temannya di lingkungan sekolah?

2. Peserta didik diarahkan menemukan perilaku terpuji yang dilakukan oleh temannya.
3. Peserta didik menuliskan perilaku tersebut dalam lembar pengamatan. Peserta didik diarahkan melakukan kegiatan ini secara mandiri, jujur, dan tanggung jawab.
4. Peserta didik mengemukakan hasil pengamatannya dalam diskusi kelas secara santun.

Catatan: selama kegiatan guru melakukan pengamatan untuk menilai aspek sikap dan pengetahuan.

- c) Guru membimbing peserta didik mengumpulkan informasi atau data terkait perilaku terpuji antarteman sebaya dalam aktivitas belajar, bermain, dan olahraga.
- d) Guru meminta peserta didik menganalisis informasi (data) yang diperoleh untuk didiskusikan bersama temannya. Peserta didik mengeksplorasi pengetahuannya dengan membaca materi perilaku terpuji antarteman sebaya pada buku siswa halaman 199.
- e) Guru mengarahkan peserta didik mendiskusikan informasi tersebut bersama teman. Peserta didik dibimbing mengembangkan sikap saling menghargai pendapat antarteman.
- f) Guru memberi kesempatan peserta didik mengemukakan hasil diskusi kepada teman dan guru secara santun. Guru memberi motivasi kepada peserta didik untuk merumuskan cara belajar sendiri dalam mempelajari materi pada pertemuan ini.
- g) Guru meminta peserta didik memperluas wawasannya dengan membaca rubrik Tahukah Kamu: Ayo, Menjaga Kesehatan lingkungan. Informasi sebagai tambahan wawasan peserta didik terkait penerapan perilaku terpuji.
- h) Guru meminta peserta didik melakukan rubrik Ayo, Lakukan pada buku siswa halaman 203.



Ayo, Lakukan

Langkah-langkah pelaksanaannya sebagai berikut.

1. Peserta didik diarahkan melakukan perilaku terpuji dalam kehidupan sehari-hari.

2. Peserta didik mencatat perilaku terpuji yang dilakukannya selama satu hari.
3. Peserta didik membandingkan catatannya dengan catatan teman, kemudian mengemukakan kepada guru secara santun.

Catatan: selama kegiatan guru melakukan pengamatan untuk menilai aspek sikap dan pengetahuan.

3) Kegiatan Penutup

- a) Peserta didik dan guru menyimpulkan kegiatan pembelajaran yang telah dilakukan pada pertemuan ini. Peserta didik diberi kesempatan bertanya jika ada materi yang belum dipahami.
- b) Peserta didik merefleksi kegiatan pembelajaran yang sudah dilakukan. Peserta didik dimotivasi untuk menerapkan perilaku terpuji dalam kehidupan sehari-hari.
- c) Peserta didik ditugasi membaca materi perilaku terpuji dengan orang lebih tua dan lebih muda. Materi yang terdapat pada buku siswa halaman 203 yang akan dibahas pada pertemuan berikutnya.
- d) Peserta didik dimotivasi untuk bersikap mandiri, tanggung jawab, dan disiplin dalam pembelajaran. Sikap ini sebagai penguatan nilai sosial.
- e) Peserta didik diajak berdoa untuk menutup pembelajaran. Aktivitas ini sebagai upaya penguatan nilai religius.

Alternatif model pembelajaran

Jika tidak dimungkinkan menggunakan model pembelajaran *inkuiri*, pembelajaran pada materi ini dapat menggunakan model pembelajaran resiprokal (umpan balik). Dengan model pembelajaran resiprokal, peserta didik diarahkan melatih kemandirian dan memberikan umpan balik kepada temannya.

2. Pertemuan Kedua (2 JP)

a. Persiapan Mengajar

Pada pertemuan ini akan dibahas mengenai perilaku terpuji dengan orang yang lebih tua. Pada pertemuan ini juga akan dibahas mengenai perilaku dengan orang yang lebih muda. Guru menyiapkan media pembelajaran yang akan digunakan pada pertemuan ini. Guru dapat menerapkan model pembelajaran *problem based learning*.

Beberapa aspek yang dipersiapkan guru dalam kegiatan pembelajaran sebagai berikut.

- 1) Gambar perilaku terpuji dengan orang yang lebih tua.
- 2) Gambar perilaku terpuji dengan orang yang lebih muda.
- 3) Informasi mengenai perilaku terpuji dengan orang yang lebih tua.
- 4) Informasi mengenai perilaku terpuji dengan orang yang lebih muda.
- 5) Lembar penilaian.

b. Tahapan Pembelajaran

1) Kegiatan Pendahuluan

- a) Guru menunjuk salah seorang peserta didik berdoa sebelum pembelajaran (ketua kelas). Pembiasaan ini sebagai penguatan nilai religius.
- b) Guru melakukan presensi untuk mengetahui jumlah peserta didik yang hadir dalam pembelajaran. Peserta didik diminta mengecek kondisi fisik masing-masing sesuai instruksi guru.
- c) Guru memberi motivasi kepada peserta didik untuk menumbuhkan sikap percaya diri dan tanggung jawab dalam pembelajaran.
- d) Guru menyampaikan apersepsi terkait materi yang akan dipelajari pada pertemuan ini, yaitu perilaku terpuji dengan orang yang lebih tua dan lebih muda.
- e) Guru menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada pertemuan ini. Guru menyampaikan bentuk penilaian yang akan dilakukan pada pertemuan ini.

2) Kegiatan Inti

- a) Guru menyampaikan materi mengenai perilaku terpuji dengan orang yang lebih tua dan lebih muda. Materi ini terdapat pada buku siswa halaman 203. Guru memberikan tugas kelompok berupa penyajian suatu masalah terkait perilaku terpuji dengan orang lebih tua dan/atau lebih muda.
- b) Guru meminta peserta didik mengerjakan Unjuk Kemampuan: Ayo, Mendiskusikan Permasalahan! pada buku siswa halaman 206.



Unjuk Kemampuan

Langkah-langkah pelaksanaannya sebagai berikut.

1. Peserta didik menemukan masalah dari ilustrasi yang terdapat pada buku siswa halaman 206.
2. Peserta didik berdiskusi dengan temannya menyelesaikan masalah tersebut secara tanggung jawab. Peserta didik mengumpulkan informasi untuk mendukung diskusi.
3. Peserta didik didorong terlibat aktif dalam upaya menyelesaikan masalah tersebut.
4. Guru mendampingi peserta didik jika mengalami kesulitan dan mengevaluasi hasil tugas kelompok.

Catatan: selama kegiatan guru melakukan pengamatan untuk menilai aspek sikap dan pengetahuan.

- d) Guru meminta peserta didik mencatat hasil diskusi pada lembar diskusi untuk dibahas di kelas. Guru membimbing peserta didik mengemukakan hasil diskusi kepada teman dan guru secara santun.
- e) Guru menugasi peserta didik mengerjakan Aktivitas Peserta Didik: Mengidentifikasi Perilaku Terpuji dalam Permainan Olahraga. Aktivitas ini terdapat pada buku siswa halaman 209.



Aktivitas Peserta Didik

Langkah-langkah pelaksanaannya sebagai berikut.

1. Peserta didik membentuk kelompok di kelas sesuai arahan guru. Setiap kelompok terdiri atas 4–5 siswa!
2. Guru menentukan beberapa cabang olahraga dan membuat undian. Peserta didik mengambil salah satu undian yang telah tersedia.
3. Peserta didik berdiskusi dengan kelompoknya terkait salah satu cabang olahraga. Peserta didik diarahkan bersikap santun dan menghargai pendapat orang lain saat berdiskusi.
4. Peserta didik menganalisis perilaku terpuji dalam permainan olahraga yang dipilih. Peserta didik menuliskan hasil diskusi dalam bentuk laporan tertulis.

5. Peserta didik mempresentasikan laporan di depan kelompok lain secara bergantian.
6. Peserta didik diarahkan saling menghargai dan menerima masukan dari kelompok lain. Peserta didik memperbaiki laporan berdasarkan masukan kelompok lain.
7. Peserta didik mengumpulkan laporan hasil diskusi kelompok kepada guru untuk dinilai.

Catatan: selama kegiatan guru melakukan pengamatan untuk menilai aspek sikap dan pengetahuan.

- f) Guru menugasi peserta didik mengerjakan soal-soal Evaluasi pada buku siswa halaman 207. Tugas dikerjakan secara mandiri dan tanggung jawab, kemudian dikumpulkan pada pertemuan akan datang.

3) Kegiatan Penutup

- a) Guru dan peserta didik menarik kesimpulan atas materi yang sudah dipelajari pada pertemuan ini. Guru memberi kesempatan peserta didik menanya jika ada materi yang belum dipahami.
- b) Peserta didik dan guru mengevaluasi kegiatan pembelajaran yang sudah dilakukan. Peserta didik merefleksi kegiatan pembelajaran pada pertemuan ini.
- c) Guru memberi program pengayaan kepada peserta didik yang sudah mencapai kriteria ketuntasan belajar minimum (KBM). Pengayaan berupa materi tentang manfaat perilaku terpuji dalam kehidupan sosial masyarakat. Guru memberi remedial kepada peserta didik yang belum memenuhi KBM melalui metode tutor sebaya atau pembelajaran ulang.
- d) Guru memberi motivasi kepada peserta didik agar berperilaku terpuji terhadap orang lebih tua dan lebih muda. Guru juga membimbing peserta didik untuk menumbuhkan sikap disiplin, mandiri, jujur (integritas) dan tanggung jawab (penguatan nilai sosial).
- e) Guru menunjuk salah satu peserta didik untuk berdoa. Pembiasaan ini sebagai penguatan nilai religius.

Alternatif model pembelajaran

Jika tidak dimungkinkan menggunakan model pembelajaran *problem based learning*, pada pertemuan ini dapat menggunakan alternatif model pembelajaran *jigsaw learning*. *Jigsaw learning* dilakukan dengan metode tutor sebaya. Kelompok peserta didik ahli dapat memberikan informasi kepada anggota kelompok lainnya.

C. Penilaian/Evaluasi

Pada pembelajaran guru melakukan penilaian sikap, pengetahuan, dan keterampilan. Penilaian sikap terkait perilaku peserta didik dilakukan selama pembelajaran.

1. Penilaian Sikap Spiritual dan Sikap Sosial

Teknik penilaian sikap melalui pengamatan. Instrumen penilaian dapat berupa jurnal. Format penilaian sikap mengacu pada halaman 20.

2. Format Penilaian Pengetahuan

Penilaian pengetahuan meliputi tes lisan, tes tertulis, dan penugasan. Guru dapat melakukan penilaian ini melalui Penilaian Pengetahuan (pada buku siswa halaman 207–210).

- a. Teknik penilaian, yaitu tertulis.
- b. Instrumen penilaian, yaitu soal pilihan ganda (10 butir) dan uraian (5 butir).

1) Soal pilihan ganda

Kunci Jawaban

- | | |
|------|-------|
| 1. a | 6. b |
| 2. d | 7. c |
| 3. a | 8. a |
| 4. c | 9. a |
| 5. b | 10. c |

Jawaban benar (skor 1); jawaban salah (skor 0);

Jumlah skor maksimum pilihan ganda :10.

2) Soal uraian

Nomor soal	Kriteria	Skor
1	Manusia disebut makhluk Tuhan paling sempurna karena dibekali akal, pikiran	2
	Dibekali budi pekerti	2
2	Perbuatan atau tindakan seseorang yang hasilnya akan bermanfaat bagi orang lain	2
	Perbuatan yang patut dicontoh dalam kehidupan seseorang	2
3	Menolong, jujur, disiplin, bertanggung jawab	2
	peduli, berbagi, menghargai, santun, atau percaya diri	2
4	a. Menghargai dan menghormati pendapat orang lebih tua.	2
	b. Berbicara dengan bahasa yang sopan dan santun.	1
	c. Menjalin kerja sama dengan orang yang lebih tua.	1
5	a. Menolong teman yang terluka atau cedera saat berolahraga.	1
	b. Saling bekerja sama dalam aktivitas olahraga.	1
	c. Memberi arahan dengan santun.	1
	d. Menghargai pendapat teman.	1
Jumlah skor maksimum yang diperoleh		20
Nilai akhir		

Penskoran sebagai berikut.

Skor maksimum soal uraian: 20

$$\text{Nilai akhir} = \frac{\text{Jumlah skor PG} + \text{skor uraian}}{\text{Skor maksimum}} \times 100$$

3. Format Penilaian Keterampilan

Penilaian keterampilan untuk menilai kinerja, yaitu penilaian yang menuntut peserta didik mendemonstrasikan kompetensi tertentu dengan tes praktik atau unjuk kerja.

- a) Teknik penilaian, yaitu tes praktik.
- b) Instrumen penilaian, yaitu lembar pengamatan keterampilan.
 1. Lembar penilaian keterampilan mendiskusikan suatu masalah.
 2. Lembar penilaian keterampilan.
- c) Butir soal keterampilan
 - 1) Keterampilan berdiskusi.

No.	Aspek yang Dinilai	Kualitas Gerak			
		4	3	2	1
1.	Menganalisis masalah perilaku terpuji bersama kelompok				
2.	Mempresentasikan perilaku terpuji berdasarkan ilustrasi.				
Jumlah skor yang diperoleh					
Nilai akhir					

Ketentuan penskoran:

1. Menganalisis masalah bersama kelompok
 Indikator penilaian:
 - a. Membahas masalah sesuai tema/topik.
 - b. Mencari sumber referensi yang relevan untuk menunjang diskusi.
 - c. Bekerja sama dengan semua anggota kelompok.
 - d. Mencatat hasil diskusi sebagai keputusan bersama anggota kelompok.

Skor 4, jika melakukan empat langkah kerja dengan tepat.
 Skor 3, jika melakukan tiga langkah kerja dengan tepat.
 Skor 2, jika melakukan dua langkah kerja dengan tepat.
 Skor 1, jika melakukan satu langkah kerja dengan tepat.
2. Mempresentasikan perilaku terpuji berdasarkan ilustrasi

Skor 4, jika mampu Mempresentasikan lebih dari empat perilaku terpuji
 Skor 3, jika hanya Mempresentasikan tiga perilaku terpuji.
 Skor 2, jika hanya Mempresentasikan dua perilaku terpuji.
 Skor 1, jika hanya Mempresentasikan satu perilaku terpuji.

Skor maksimum: $4 \times 2 = 8$

$$\text{Nilai akhir} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimum}} \times 100$$

D. Pengayaan

Pada kegiatan pembelajaran ini guru menyampaikan pengayaan kepada peserta didik yang telah mencapai kriteria ketuntasan belajar minimum (KBM). Peserta didik memperdalam wawasan dengan mengeksplorasi pengetahuannya tentang materi berikut.

Manfaat Perilaku Terpuji dalam Kehidupan Sosial Masyarakat

Dalam kehidupan bermasyarakat, kita akan berinteraksi atau bergaul dengan orang lain. Saat berinteraksi tersebut, kita kadang menemukan berbagai keunikan karakter dan kebiasaan orang lain. Meskipun demikian, kita hendaknya membiasakan perilaku terpuji dalam kehidupan sosial bermasyarakat. Perilaku yang demikian akan membawa banyak manfaat sebagai berikut.

Langkah-langkah melakukan gerakan bergantung dan mengayun pada palang besi sebagai berikut.

1. Berkembangnya sikap baik sangka terhadap Tuhan Yang Maha Esa atas karunia-Nya.
 2. Berkembangnya sikap baik sangka terhadap diri sendiri ataupun orang lain.
 3. Berkembangnya sikap optimis dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Sikap optimis tersebut akan membawa manfaat positif berikut.
 - a. Tumbuhnya sikap cerdas dalam beraktivitas atau bekerja.
 - b. Berkembangnya kemampuan mengelola stres.
 - c. Tumbuhnya semangat kerja dalam mencapai tujuan tertentu.
 - d. Meningkatnya kondisi kebugaran dan kesehatan tubuh.
 - e. Terciptanya individu yang tahan banting dalam menghadapi dinamika kehidupan.
-

E. Remedial

Remedial diberikan kepada peserta didik yang memiliki nilai di bawah ketuntasan belajar minimum (KBM). Materi remedial diberikan sesuai indikator capaian kompetensi yang belum dikuasai oleh siswa, baik pengetahuan maupun keterampilan. Pelaksanaan remedial sesuai petunjuk pada halaman 26.

F. Interaksi Guru dan Orang Tua

Pada pembelajaran perilaku terpuji dalam pergaulan sehari-hari, orang tua dapat menindaklanjuti dengan mengajak peserta didik membiasakan perilaku terpuji dalam kehidupan sehari-hari. Dengan begitu, peserta didik akan terbiasa melakukan perilaku terpuji.

Kunci Jawaban Akhir Semester

Penilaian Akhir Semester 1

A. Pilihan Ganda

- | | | | |
|-----|---|-----|---|
| 1. | d | 11. | b |
| 2. | a | 12. | a |
| 3. | a | 13. | b |
| 4. | b | 14. | d |
| 5. | b | 15. | b |
| 6. | a | 16. | a |
| 7. | a | 17. | d |
| 8. | d | 18. | c |
| 9. | d | 19. | c |
| 10. | b | 20. | d |

B. Uraian

- Contoh variasi gerak dasar lokomotor dalam permainan sepak bola sebagai berikut.
 - Melangkah dan berlari dalam pergerakan tanpa bola.
 - Variasi berjalan dan berlari zig-zag melewati rintangan.
 - Berlari dan melompat dalam jarak tertentu.
- Alat dalam permainan kasti yaitu bola kasti, tongkat pemukul, dan tiang hinggap.
- Pemanasan penting bagi seseorang yang akan melakukan olahraga karena pemanasan dapat meningkatkan aliran darah ke otot yang bekerja, mencegah kekakuan otot dan nyeri, serta mengurangi risiko cedera saat berolahraga.
- Lemparan ke dalam dilakukan dengan cara melempar bola dengan kedua tangan di atas belakang kepala dan pelempar harus menghadap kepada daerah lemparan, kedua kaki harus menapak di tanah saat melakukan lemparan ke dalam.

5. Berikut bentuk latihan untuk melatih kekuatan otot.
 - a. Kekuatan otot tangan dilatih dengan pull up.
 - b. Kekuatan otot kaki dapat dilatih dengan melompati gawang, lompat katak, jongkok berdiri, dan menggendong teman.
6. Manfaat gerakan *sit up* adalah melatih kekuatan otot perut. Manfaat gerakan push up melatih kekuatan otot lengan.
7. Gerak dasar lari rintangan sebagai berikut.
 - a. Dimulai dari start, yaitu menggunakan start jongkok.
 - b. Berlari dengan cepat ke arah gawang, dengan posisi badan agak miring ke depan saat melompat dan kaki depan diluruskan.
 - c. Lengan pada sisi tubuh yang berlawanan dengan kaki yang di depan, mengayun ke depan dan mengimbangi gerakan tubuh.
 - d. Setelah melintasi gawang, menggerakkan kaki yang di depan ke bawah dan kembali ke lintasan.
 - e. Kaki yang mengikuti dilangkahkan ke depan ke arah gawang berikutnya.
 - f. Melakukan lari dengan cepat pada saat akan melewati setiap gawang.
 - g. Gerakan diakhiri pendaratan dimana posisi kaki diluruskan, sedangkan kaki belakang diangkat tinggi.
8. Jenis gerak dasar lari atau jalan, yaitu lompat katak dan memasukkan bola dalam keranjang.
9. Contoh latihan meningkatkan daya tahan tubuh, yaitu *hallow sprint* dan *circuit training*.
10. Gerakan menangkis dalam permainan bela diri sebagai berikut.
 - a. Gerakan menangkis menggunakan tangan atau kaki. Serangan yang menggunakan tangan kosong atau tangan bersenjata boleh ditangkis dengan tangan atau kaki dimana tangan ditepis sebelah sebelah luar atau dalam supaya tumbukan tidak mengenai sasaran.
 - b. Gerakan mengelak akan membuat sedikit gerakan ke kiri atau ke kanan. Kita dapat memutar badan ke kiri ataupun ke kanan untuk mengelak dari tendangan.

Penilaian Akhir Semester 2

A. Pilihan Ganda

- | | | | |
|-----|---|-----|---|
| 1. | d | 11. | a |
| 2. | d | 12. | d |
| 3. | d | 13. | d |
| 4. | a | 14. | b |
| 5. | a | 15. | d |
| 6. | d | 16. | a |
| 7. | b | 17. | a |
| 8. | b | 18. | d |
| 9. | a | 19. | c |
| 10. | b | 20. | c |

B. Uraian

1. Gerakan manipulatif adalah gerakan yang melibatkan penguasaan terhadap objek di luar tubuh oleh tubuh atau bagian tubuh. Gerak manipulatif biasa menggunakan alat bantu seperti bola.
2. Gerakan melempar bola dalam permainan kasti dapat dibagi menjadi tiga, yakni lemparan bola datar, lemparan bola atas, dan lemparan bola bawah.
 - a. Lemparan bola datar.
Pada lemparan bola datar, bola dipegang dan dilemparkan setinggi dada.
 - b. Lemparan bola atas (melambung).
Pada lemparan bola atas, bola dipegang dan dilambungkan ke atas. Lemparan ini biasanya digunakan untuk jarak yang relatif jauh.
 - c. Lemparan bola bawah (menyusur di tanah).
Pada lemparan bola bawah, bola dipegang dan dilemparkan menyusur tanah (menggelinding di tanah).

3. Berikut tahap persiapan dalam lari rintangan.
 - a. Memasang rintangan di lapangan yang tingginya kira-kira 30 cm (rintangan dapat menggunakan kardus). Rintangan yang dipasang sebanyak 4 atau 5 buah. Jarak antara rintangan yang satu dengan yang lainnya antara 3–4 m. Sementara itu, jarak dari rintangan pertama ke batas permulaan lari (garis start) dan dari rintangan terakhir ke garis finis masing-masing berjarak 5–6 m. Untuk perlombaan, rintangan dibuat dua pasang.
 - b. Setelah selesai memasang suatu rintangan, kemudian membagi jumlah anak menjadi dua kelompok. Anak-anak dari setiap kelompok dibariskan berbanjar (satu-satu ke belakang). Anak yang terdepan dari setiap barisan berada dekat di belakang garis start.
4. Gerakan serangan dalam pencak silat terdiri atas pukulan dan tendangan
 - a. Pukulan adalah semua jenis gerakan menyerang yang dilakukan menggunakan tangan dalam posisi terkepal. Kepalan dalam pukulan sangat penting.
 - b. Tendangan adalah gerakan penting dalam serangan pencak silat. Tendangan yang dilancarkan dan masuk mengenai sasaran akan memperoleh nilai dua. Tendangan dalam pencak silat mempunyai banyak variasi.
5. Beberapa contoh latihan kaki adalah melompat melewati gawang, lompat katak, jongkok berdiri, dan menggendong teman.
6. Beberapa contoh gerakan senam lantai tanpa alat adalah sikap lilin, jangkit berantai, merangkak dalam terowongan, dan kangkang berpasangan.
7. Kesalahan yang sering terjadi dalam senam irama adalah kurangnya kemampuan mengoordinasi gerak dan kurangnya kecepatan gerak.
8. Kita harus memperhatikan etiket saat berada di kolam renang. Etiket selama di kolam renang antara lain membuang sampah di tempat sampah, menyimpan pakaian ganti pada tempat yang disediakan, dan tidak mengotori air kolam renang.

9. Penanganan cedera kram otot umumnya sebagai berikut.
 - a. Dudukkan penderita, kemudian angkat tungkainya dan luruskan lututnya. Tahan jari-jari kakinya ke arah atas untuk meregangkan kaki-nya.
 - b. Pijat otot yang kram secara perlahan, tetapi keras dengan ujung-ujung jari tangan hingga kejangnya benar-benar menghilang.
10. Contoh perilaku terpuji dalam olahraga seperti memberi selamat kepada lawan yang memenangkan pertandingan, bertindak sportif selama bertanding, dan tidak curang ketika bertanding.

Glosarium

demonstrasi pendekatan pembelajaran dengan cara memperagakan suatu proses berkaitan dengan materi yang dipelajari

evaluasi penilaian hasil kerja untuk mengukur keberhasilan proses

explicit instruction model pembelajaran langsung agar peserta didik memahami dan mengetahui pengetahuan secara menyeluruh dan aktif dalam pembelajaran

hard skills penguasaan ilmu pengetahuan, teknologi, dan keterampilan teknis yang berhubungan dengan bidang ilmu

gerakan manipulatif gerakan untuk mengerjakan sesuatu dengan tangan; perabaan; penjamahan

indikator kompetensi yang harus dicapai oleh peserta didik

indirect teaching proses pendidikan yang terjadi selama proses pembelajaran langsung, tetapi tidak dirancang dalam kegiatan khusus

Inkuiri kegiatan pembelajaran yang melibatkan kemampuan siswa untuk mencari dan menyelidiki sesuatu (benda, manusia, atau peristiwa) secara sistematis, kritis, logis, dan analitis sehingga dapat merumuskan sendiri penemuannya dengan percaya diri

integratif bersifat integrasi

kognitif kemampuan akademik peserta didik yang ditunjukkan dalam bentuk nilai angka

kompetensi kemampuan yang harus dimiliki oleh peserta didik

media pembelajaran peralatan yang digunakan untuk mendukung kegiatan pembelajaran di dalam atau di luar kelas

metode pembelajaran cara belajar yang digunakan dalam kegiatan pembelajaran

pengayaan materi tambahan yang dapat diberikan kepada peserta didik untuk menambah wawasan

penilaian diri evaluasi untuk menilai kemampuan diri sendiri

psikomotorik kemampuan motorik peserta didik yang ditunjukkan ketika mengerjakan tugas

refleksi proses pengendapan pengalaman yang telah dipelajari dengan mengurutkan kembali peristiwa yang dialami

remedial kegiatan mengerjakan soal apabila peserta didik tidak mencapai nilai ketuntasan minimal

resiprokal pendekatan pembelajaran berdasarkan prinsip-prinsip pengajuan pertanyaan yang bertujuan melatih kemandirian peserta didik

reflektif gerakan badan di luar kemauan; secara refleksi

resiprokal metode pembelajaran pada kelompok-kelompok kecil melalui pengajaran dan pemberian contoh

sikap sosial sikap yang harus dimiliki dan dikembangkan peserta didik berkaitan dengan nilai-nilai sosial masyarakat

sikap spiritual sikap yang harus dimiliki dan dikembangkan peserta didik berkaitan dengan nilai-nilai keagamaan

umpan balik bentuk respons yang diberikan oleh peserta didik

unjuk kerja teknik penilaian berdasarkan hasil pengamatan terhadap aktivitas peserta didik

Daftar Pustaka

- Addam. 2015. *7 Teknik Dasar Pencak Silat yang Bisa Kamu Pelajari*. www.satujam.com/teknik-dasar-pencak-silat/, diakses 9 September 2018.
- Adisuyanto, Biasworo. 2009. *Cerdas dan Bugar dengan Senam Lantai*. Jakarta: Grasindo.
- Admininfosiana. 2017. *Permainan Kasti*. www.infosiana.net/permainan-kasti/, diakses 9 Oktober 2018.
- Afandi, Muhamad, Evi Chamalah dan Oktarina Puspita Wardani. 2013. *Model dan Metode Pembelajaran di Sekolah*. Semarang: Unissula Press.
- Ana, Chy. ?. 14 Manfaat Sit Up untuk Keseheatan Tubuh. www.manfaat.co.id/14-manfaat-sit-up-untuk-kesehatan-tubuh, diakses 14 Oktober 2018.
- Andang, Irfan, dan Edi Mulyadin. 2017. *Strategi Pembelajaran*. Yogyakarta: Deepublish.
- Anderson, Bob. 2008. *Stretching Peregangan*. Jakarta: Serambi.
- Anindyaputri, Irene. 2017. 10 Jenis Cedera Olahraga yang Paling Sering Terjadi. www.hellosehat.com/hidup-sehat/kebugaran/10-jenis-cedera-olahraga/, diakses 3 Oktober 2018.
- Arifin, Ahmad. 2016. Peregangan Otot dan Pelemasan Sendi. www.duniapenjas.tk/2016/03/peregangan-otot-dan-pelemasan-sendi.html, diakses 14 Oktober 2018.
- Ayu, Cheni Chaenida Madu. 2018. *Discovery Learning Gerak Berirama*. Gresik: Caremedia Communication.
- Berolahraga. 2017. *7 Teknik Dasar Bola Basket ini akan Membuatmu Menjadi (Pemain PRO)*. www.berolahraga.net/teknik-dasar-bola-basket/, 6 September 2018.
- Darmadi. 2017. *Pengembangan Model dan Metode Pembelajaran dalam Dinamika Belajar Siswa*. Yogyakarta: Deepublish.
- Dessianti, Sherly. 2015. *Cara Melakukan Teknik Blocking dalam permainan Bola Voli*. www.tutorialolahraga.com/2015/05/cara-melakukan-blocking.html?m=1, diakses 6 September 2018.

- Dinata, Marta. 2013. *Bola Basket: Konsep dan Teknik Bermain Bola Basket*. Jakarta: Penerbit Cerdas Jaya.
- Eci Fe. 2017. *Buku Pintar Olahraga dan Permainan Tradisional*. Yogyakarta: Laksana.
- Endrawijaya. 2010. *Panduan Pertolongan Pertama*. Jakarta: Nobel Edumedia.
- Endrayanto, Herman Yosep Sunu dan Yustiana Wahyu Harumurti. 2014. *Penilaian Belajar Siswa di Sekolah*. Sleman: Kanisius.
- Erlita. 2017. *11 Teknik Senam Irama tanpa Alat*. www.olahragapedia.com/teknik-senam-irama, diakses 9 Oktober 2018.
- Faruq, Muhammad Muhyi. 2017. *Meningkatkan Kebugaran Jasmani melalui Permainan & Olahraga Pencak Silat*. Jakarta: Grasindo.
- Fortin, Carolin. 2011. *Ensiklopedia Olahraga*. Jakarta: Kalam Publika.
- Greene, Caroline (Alih Bahasa: Susi Purwoko). 2005. *Pertolongan Pertama untuk Anak*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Haryanto. 2012. *Dr. Olahraga Mengenalkan Teknik Senam Dasar*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Hendratno. 2016. *Sejarah Permainan Bola Kasti dan Cara Bermainnya*. www.gopena.com/permainan-bola-kasti/, diakses 9 Oktober 2018.
- Heri P, Agia. 2012. *Senam Lantai (Guling Depan) FIK UNY*. www.youtube.com/watch?v=gJK0Z01beds, diakses 11 September 2018.
- Hidayat, Witono. 2017. *Buku Pintar Bola Voli*. Jakarta: Anugrah.
- Imam. 2017. *SENAM RITMIK-8 Variasi dan Kombinasi Gerakan Tangan dan Kaki*. www.youtube.com/watch?v=rq5wa7eSOT8, diakses 9 Oktober 2018.
- Kaltim, Tribun. 2015. *Video Water Recue di Benua Patra*. www.youtube.com/watch?v=ULyAM8dsidM, diakses 14 Oktober 2018.
- Khoeron, Nidom. 2017. *Buku Pintar Basket*. Jakarta: Anugrah.
- Koesnan Aruwono. 2001. *Permainan Bola Kecil (Kasti, Kipers, Rounders)*. Malang: FIP UM.
- Kriswanto, Erwin Setyo. 2015. *Pencak Silat*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.

- Kurniasih, Endang Yulia. 2017. *Permainan Bola Kecil*. Surakarta: Tiga Serangkai.
- M. Husna, A. 100+ *Permainan Tradisional Indonesia untuk Kreativitas, Ketangkasan, dan Keakraban*. Yogyakarta: Andi.
- Maryono, Oong. 2017. *Pencak Silat untuk Generasi Penerus: Panduan Teknik Pencak Silat Keluarga Pencak Silat Nusantara*. Yogyakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia.
- Min, Mas. 2016. *Teknik Dasar dan Cara Renang Penyelamatan Di Air Terlengkap*. www.pelajaran.id/2016/10/teknik-dasar-dan-cara-renang-penyelamatan-di-air-lengkap.html, diakses 14 Oktober 2018.
- Nasution, Fitri Handayani dan Febridani Santosa Pasaribu. 2017. *Buku Pintar Pencak Silat*. Jakarta: Anugrah.
- Nawangsari, Dewi. 2008. *Dasar-Dasar Berenang*. Klaten: Intan Pariwara.
- Nugroho, Agung. 2005. *Melatih Sikap dan Gerak Dasar Pencak Silat bagi Pesilat Pemula*. *Jurnal Olahraga Prestasi* Volume 1, Nomor 2, Juli 2005: 143–160.
- Priyanto, Aris. 2014. *Internalisasi Nilai-Nilai Olahraga Melalui Pendidikan Jasmani dan Olahraga(Penjasor) di Sekolah (Upaya Menuju Prestasi Internasional)*. www.pendidikan-diy.go.id/dinas_v4/?view=v_artikel&id=36, diakses 17 Oktober 2018.
- Purnomo, Eddy dan Dapan. 2011. *Dasar-Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Alfamedia.
- Ratumanan, T.G. 2015. *Inovasi Pembelajaran: Mengembangkan Kompetensi Peserta Didik secara Optimal*. Yogyakarta: Ombak.
- Sanjaya, Wina. 2016. *Strategi Pembelajaran: Berorientasi Standar Proses Pendidikan*. Jakarta: Kencana.
- Scheunemann, Timo. 2012. *Kurikulum Sepak Bola Indonesia Untuk Usia Dini (U5–U12), Usia Muda (U13–U20) & Senior*. Jakarta: Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia.
- Sidik, Dikdik Safar. 2014. *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Sofyan, Dwi. 2011. *Teknik Dasar Sepakbola*. www.youtube.com/watch?v=knFT5fPkOhg, diakses 6 September 2018.

- Sport n Fun. 2016. *Game Melatih Kelenturan Tubuh (fleksibility)*. www.youtube.com/watch?v=IvW3KzFThhY, diakses 14 Oktober 2018.
- Sudiana, I Ketut dan Ni Luh Putu Sepyanawati. 2017. *Keterampilan Dasar Pencak Silat*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Suharjana. 2006. *Pola Gerak Dominan dalam Pembelajaran Senam di SD Kelas Bawah*. www.eprints.uny.ac.id/4831/1/POLA_GERAK_DOMINAN_DALAM_PEMBELAJARAN.pdf, diakses 14 Oktober 2018.
- Suparlan, Ajang., Mudjihartono. dan Darajat, Djajat, K.N. 2010. *Modul Pembelajaran Permainan Bola Kecil*. Bandung : Universitas Pendidikan Indonesia.
- Supriyanti. 2008. *Bermain Kasti*. Semarang: Aneka Ilmu.
- Suryani, Esti. 2017. *Best Practice: Pembelajaran Inovasi melalui Model Project Based Learning*. Yogyakarta: Deepublish.
- Syamsidah. 2017. *100 Metode Pembelajaran*. Yogyakarta: Deepublish.
- Tadjimalelahasan, Tadjimalelahasan. 2017. *Tutorial Permainan Bola Kasti*. www.youtube.com/watch?v=-cl6AigQ_sQ, diakses 9 Oktober 2018.
- Thomas, David G. 2006. *Renang: Tingkat Pemula*. Edisi Kedua. Penerjemah: Alfons Palangkaraya. Jakarta: RajaGrafindo.
- Titting, Fellyson. 2016. *Senam Lantai guling Lenting (Headspring)*. www.youtube.com/watch?v=eYvbZ5anfrQ, diakses 11 September 2018.
- Wibowo, Hardianto. 2007. *Pencegahan dan Penatalaksanaan Cedera Olahraga* (Edisi 2). Jakarta: EGC.
- Yuliatin, Enik dan Haryanto. 2012. *Mengenal Olahraga Atletik*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Yuliatin, Enik. 2012. *Bugar dengan Olahraga*. Jakarta: Balai Pustaka.

Indeks

A

alat pembelajaran 33, 61, 83,
106, 128, 137, 140, 155,
162, 175, 182, 195, 202,
215, 234

D

demonstrasi 68, 128, 132-
133, 140, 143, 159, 162,
175-176, 179, 182, 195-
196, 199, 202, 219, 222
eksplorasi 28, 108, 117, 157

E

evaluasi keterampilan 51,
75, 97, 119, 143, 165, 185,
205, 225

I

indikator 4-5, 7, 31, 59, 78,
82, 100-101, 103-105,
125, 127, 150, 153, 169,
171, 174, 188-189, 192-
194, 208-209, 211, 213-
214, 229, 231-233, 244-
246

information search 12

inklusif 13, 91, 94, 97, 116,
143, 166, 199

inkuiri 51, 62, 65, 113, 205,
215, 218, 222, 225, 234-
235, 238

K

kompetensi dasar 4-8, 10,
24-25, 31, 59, 82, 104-
105, 127, 153, 174, 193-
194, 213-214, 232-233

Kompetensi Inti 4-7, 31, 59,
82, 104-105, 127, 153,
174, 193-194, 213-214,
232-233

manipulatif 7, 24, 30-44,
47-51, 54, 56-61, 68-73,
77-80

media pembelajaran 4, 10,
16, 27, 33, 44, 48, 61, 65,
69, 73, 83, 106, 113, 116,
128, 133, 155, 159, 175-
176, 179, 195, 215-216,
219, 222, 234-235, 238

metode pembelajaran 27,
128, 154, 183, 195

N

nonlokomotor 7, 30-47, 49-
52, 54, 57-62, 65-68, 77-
80, 104-106, 109-111, 121

P

**pembelajaran berbasis
masalah** 11

pembelajaran kontekstual
14, 75, 140, 162

pendekatan saintifik 14, 28

penilaian autentik 19, 27,
217, 219

penilaian keterampilan 23-
24, 37, 54, 63-64, 77, 99-
100, 121, 145, 168, 188,
207, 227, 243

penilaian lisan 22

penilaian pengetahuan 22,
36, 52, 76, 98, 120, 144,
166, 186, 206, 226, 242

penilaian portofolio 24
penilaian proyek 23-24
penilaian sikap 19-20, 36-37,
40, 42, 52, 64, 68, 75, 97,
109, 111, 118-119, 131-
132, 134, 136, 143-144,
165-166, 182, 185-186,
201, 205, 226, 241-242
penilaian tertulis 22
penugasan 22, 52, 76, 98,
120, 144, 166, 186, 206,
222, 226, 242
peregangan otot 211

R

reading guide 12, 215-216,
218
remedial 2, 4, 26-28, 57, 80,
97, 103, 119, 125, 143,
150-151, 171, 185, 192,
205, 211, 225, 231, 241,
246
resiprokal 33, 47, 49, 51, 61,
68, 72, 83, 88, 97, 106,
110, 113, 119, 128-129,
132, 154, 156, 159, 162,
175, 179, 182, 195, 199,
202, 222, 238

S

simulasi 42, 118, 211, 224,
229
strategi pembelajaran 4, 26-
27

T

**Teaching games for
understanding** 13, 72

Lampiran

Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Siswa SD Usia 10–12 Tahun

1. Tes Lari Cepat 40 Meter

- Tujuan : mengukur kecepatan.
- Alat/fasilitas : lintasan lari lurus, peluit, stopwatch, bendera start dan tiang pancang.
- Pelaksanaan : Pelari berdiri di belakang garis start. Saat aba-aba "ya", pelari berlari sekencang-kencangnya menempuh jarak 40 meter. Ketika pelari menyentuh atau melewati garis finis, stopwatch dihentikan.

Catatan:

- Aktivitas lari diulang jika pelari mencuri start dan/atau pelari terganggu oleh pelari lain.
- Skor hasil tes, yaitu waktu yang dicapai pelari untuk menempuh jarak 40 meter. Catatan waktu sepersepuluh detik.

2. Tes Gantung Siku Tekuk

- Tujuan : mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu.
- Alat/fasilitas : rantai, palang tunggal, stopwatch, formulir pencatatan hasil, serbuk kapur (bedak bayi), atau magnesium karbonat.
- Petugas tes : pengukur waktu merangkap pencatat hasil
- Pelaksanaan : Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit di atas kepala peserta tes. Awalan, peserta berdiri di bawah palang tunggal. Kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke belakang. Selanjutnya, dengan tolakan kedua kaki, peserta melompat ke atas hingga posisi sikap bergantung siku tekuk. Daggu berada di atas palang tunggal. Posisi ini dipertahankan selama mungkin.

Pencatatan hasil : waktu dicatat selama peserta mampu mempertahankan sikap tersebut dalam satuan detik. Jika peserta tidak bisa melakukan sikap tersebut, dinyatakan gagal. Hasil tes ditulis dengan angka 0 (nol).

3. Tes Baring Duduk 30 Detik

Tujuan : mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
Alat/fasilitas : lantai atau lapangan rumput, stopwatch, alat tulis, dan alas atau matras.
Petugas tes : pengamat waktu dan penghitung gerakan sekaligus pencatat hasil.
Pelaksanaan : Posisi awal, berbaring telentang di lantai atau rumput. Kedua lutut ditekuk dengan sudut $+90^\circ$. Kedua tangan diletakkan di belakang kepala. Petugas atau peserta lain memegang atau menekan pergelangan kedua kaki. Saat aba-aba "ya", peserta mengambil sikap duduk, kedua siku menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke posisi awal. Gerakan dilakukan berulang-ulang dengan cepat selama 30 detik.

Catatan:

- Gerakan tidak dihitung jika tangan terlepas.
- Kedua siku tidak menyentuh paha atau siku digunakan untuk menolak tubuh.

Pencatatan hasil : gerakan yang dihitung dan dicatat adalah gerakan baring duduk secara sempurna selama 30 detik. Jika peserta tidak bisa melakukan tes baring duduk, hasilnya dicatat dengan angka 0 (nol).

4. Tes Loncat Tegak (*Vertical Jump*)

Tujuan : mengukur daya ledak otot dan tenaga eksplosif.
Alat/fasilitas : papan berwarna gelap dan berukuran 30×150 cm, serbuk kapur (bedak bayi), alat penghapus, nomor dada, dan formulir penilaian.

- Petugas tes : pengamat dan pencatat hasil.
- Pelaksanaan : Posisi awal, ujung jari tangan peserta dioles bedak bayi. Peserta berdiri tegak dekat dinding dan kaki rapat. Papan ditempel pada dinding di samping kiri dan kanan peserta. Kedua tangan diangkat lurus ke atas dan telapak tangan ditempelkan pada papan. Selanjutnya, peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun ke belakang. Peserta melompat setinggi-tingginya sambil menepukkan kedua tangan pada papan. Ulangi lompatan hingga tiga kali.
- Pencatatan hasil: selisih raihan lompatan dikurangi raihan tegak. Ketiga selisih raihan lompatan dicatat pada formulir penilaian.

5. Tes Lari Jarak 600 Meter

- Tujuan : mengukur daya tahan jantung, peredaran darah, dan pernapasan.
- Alat/fasilitas : lintasan lari sejauh 600 meter, stopwatch, bendera start, peluit, tiang pancang, dan alat tulis.
- Petugas tes : petugas keberangkatan, pengukur waktu, pencatat hasil, dan pembantu umum.
- Pelaksanaan : Sikap permulaan, pelari berdiri di belakang garis start. Saat aba-aba "ya", pelari berlari menuju garis finis dengan menempuh jarak 600 meter.
- Catatan : aktivitas lari diulang jika ada peserta yang mencuri start dan/atau ada peserta yang tidak melewati garis finis.
- Pencatatan hasil : hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai peserta dalam menempuh jarak 600 meter. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik, misalnya 3 menit 13 detik ditulis 3'13".

Petunjuk Penilaian

Tes kebugaran jasmani (TKJ) untuk usia 10–12 tahun dinilai menggunakan tabel nilai. Contoh tabel penilaian TKJ sebagai berikut.

**Tabel 1 Nilai Tes Kebugaran Jasmani (TKJ)
untuk Usia 10–12 Tahun Putra**

Lari 40 m	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 m	Nilai
<6.3"	>51"	>23	>46	<2'09"	5
6.4"–6.9"	31"–50"	18–19	38–45	2'20"–2'30"	4
7.0"–7.7"	15"–30"	12–17	31–37	2'31"–2'45"	3
7.8"–8.8"	5"–14"	04–11	24–30	2'46"–3'44"	2
>8.9"	<4"	0–03	<23	>3'45"	1

**Tabel 2 Nilai Tes Kebugaran Jasmani (TKJ)
untuk Usia 10–12 Tahun Putri**

Lari 40 m	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 m	Nilai
<6.7"	>40"	>20	>42	<2'32"	5
6.8"–7.5"	20"–39"	14–19	34–41	2'33"–2'54"	4
7.5"–8.9"	08"–19"	07–13	28–33	2'55"–3'28"	3
8.4"–9.6"	02"–07"	02–06	21–27	3'29"–4'22"	2
>9.7"	0"–0.4"	0–01	<20	>4'23"	1

Tabel 3

**Norma Tes Kebugaran Jasmani (TKJ)
untuk Usia 10–12 Tahun (Putra/Putri)**

Nomor	Jumlah Nilai	Klasifikasi
A	20–25	Baik Sekali
B	18–21	Baik
C	14–17	Sedang
D	10–13	Kurang
E	05–09	Kurang Sekali

Tes Antropometrik

Tes antropometrik merupakan tes untuk mengetahui komposisi tubuh ataupun bentuknya. Tes ini digunakan untuk mengukur struktur tubuh manusia. Tujuan tes antropometrik adalah mengklasifikasi dan menetapkan bentuk atau tipe badan seseorang. Dengan tes antropometrik akan diketahui pertumbuhan badan seseorang normal atau tidak, kekurangan pertumbuhan badan, serta upaya pertumbuhan badan secara ideal.

Menurut Sheldon, secara garis besar terdapat tiga tipe badan manusia sebagai berikut.

1. Eksomorf
Karakteristik badan dengan tipe eksomorf sebagai berikut.
 - a. Jangkung
 - b. Dada kecil
 - c. Lemah
 - d. Otot tidak tampak berkembang
2. Mesomorf
Karakteristik badan dengan tipe mesomorf sebagai berikut
 - a. Kukuh dan kuat
 - b. Berotot
 - c. Tahan sakit
 - d. Tipe ini umumnya dimiliki atlet, pengembara (*adventurer*), dan prajurit
3. Endomorf
Karakteristik badan dengan tipe endomorf sebagai berikut.
 - a. Gemuk
 - b. Lembut
 - c. Tinggi badan relatif pendek

Dasar pengukuran dalam tes antropometri meliputi beberapa pengukuran bagian tubuh sebagai berikut.

1. Berat badan, menggunakan timbangan badan (*body weight*).
2. Tinggi badan, menggunakan meteran badan (*stature meter*).

3. Tinggi duduk, menggunakan pita ukur fleksibel (*anthropometry tape*).
4. Lebar bahu, menggunakan pita ukur fleksibel (*anthropometry tape*).
5. Lebar pinggul , menggunakan pita ukur fleksibel (*anthropometry tape*).
6. Lebarsendi siku, menggunakan pita ukur fleksibel (*anthropometry tape*).
7. Lebarsendi lutut, menggunakan pita ukur fleksibel (*anthropometry tape*).
8. Tebal lemak kulit, menggunakan pita ukur fleksibel (*anthropometry tape*) dan *skinfold calipers*.
9. Lingkar kepala, menggunakan pita ukur fleksibel (*anthropometry tape*).
10. Lingkar dada, menggunakan pita ukur fleksibel (*anthropometry tape*).
11. Lingkar perut, menggunakan pita ukur fleksibel (*anthropometry tape*).
12. Panjang lutut, menggunakan pita ukur fleksibel (*anthropometry tape*).
13. Tekanan darah, menggunakan sfigmomanometer.
14. Suhu tubuh, menggunakan termometer.

■ Profil Penulis

Nama Lengkap : Berton Supriadi Simamora, M.PdI
Nomor HP : (0272) 321641/081328974352/
082165016805
E-mail : simamora7berton@gmail.com
Akun Facebook : -
Alamat Kantor : Jalan Macanan baru, Karangnom,
Klaten Utara, Klaten 57438
Alamat Rumah : Jalan Pramuka, No. 44/3, RT/RW.
003/005, Kel. Salatiga, Kec. Sidorejo,
Kota. Salatiga, Prov. Jawa Tengah.
Bidang Keahlian : Penulis dan Editor



■ **Riwayat Pekerjaan/Profesi dalam 10 tahun Terakhir:**

1. 2012–2014 : Guru Olahraga di SMA Unggul Del, Laguboti, Toba Samosir, Sumatra Utara
2. 2017 : Editor PJOK di PT Intan Pariwara.

■ **Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:**

1. S2: Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta (2014–2016).
2. S1: Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Medan (2007–2011).

■ **Judul Buku dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):**

Benda di Sekitarku, tahun 2018.

-

■ Profil Penelaah

Nama Lengkap : Erwin Setyo Kriswanto, S.Pd, M.Kes
Nomor HP : -
E-mail : erwin_sk@uny.ac.id
Akun Facebook : -
Alamat Kantor : FIK Universitas Negeri Yogyakarta, Jalan Kolombo No. 1 Yogyakarta
Alamat Rumah :
Bidang Keahlian : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

■ Riwayat Pekerjaan/Profesi dalam 10 tahun Terakhir:

1. 2005 – Sekarang : Dosen Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.

■ Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S3 : Program Pasca Sarjana Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya (2016 –)
2. S2 : Program Pasca Sarjana Ilmu Kesehatan Olahraga Universitas Airlangga Surabaya (2000 – 2002)
3. S1 : Fakultas Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi IKIP Malang (1994 – 1999)

■ Judul Buku yang pernah ditelaah dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

1. Teknik Dasar, Taktik Dan Strategi Bermain Sepakbola (2018).
2. Teknik Dasar Panahan: Trik Jitu Menembak Akurat dan Tepat Sasaran (2018).
3. Panduan Pelaksanaan Tes Dan Pengukuran Olahragawan (2017).

■ Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir)

1. Pengaruh *Smart Phone* Terhadap Sikap Sosial dan Perilaku Hidup Sehat (2018)
2. Tingkat Kesesuaian Antara Pemenuhan Gizi Dengan Indeks Massa Tubuh, Lemak Tubuh Dan Aktifitas Fisik Siswa Sekolah Dasar Di Kabupaten Sleman (2017)
3. Pengembangan model pembelajaran inovatif mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan berdasar kurikulum tahun 2013 (2016)
4. Aktivitas Jasmani Siswa Sekolah Dasar Saat Istirahat Sekolah dan Setelah Sekolah di Wilayah Urban Propinsi DIY (2015)
5. Pengembangan *Company Profile* Prodi PJKR Jurusan POR FIK UNY Berbasis Audio Visual (2014)
6. Tingkat Kepuasan Peserta Pendidikan Profesi Guru SM3T (PPG-SM3T) Program Studi PJKR Terhadap Pelaksanaan Kegiatan Bidang Akademik (2013)

7. Implementasi Pengajaran Pendidikan Jasmani Pendekatan Taktik (*Teaching Games for Understanding*) Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (2012)
-

Nama Lengkap : Drs. Suroto, M.A., Ph.D.
Nomor HP : 031-8287740/ 081331573321
E-mail : suroto@unesa.ac.id
Akun Facebook : -
Alamat Kantor : Gedung F2 Unesa Kampus Ketintang, Surabaya, Jawa Timur
Bidang Keahlian : Pendidikan Jasmani

■ **Riwayat Pekerjaan/Profesi dalam 10 tahun Terakhir:**

1. 1990- Sekarang : Dosen FIO (S1) dan PPs (S2 dan S3) Universitas Negeri Surabaya (Unesa).
2. 1997-2000 : Sekretaris Pusat Studi Olahraga Lemlit Unesa
3. 2008-2012 : Ketua Laboratorium Pendidikan Olahraga FIK Unesa
4. 2012-2013 : Kaprodi S3 IKOR & S2 Pendidikan Olahraga PPs Unesa
5. 2012-2016 : Sekretaris LPPM Unesa
6. 2018-2022 : Kepala UPT Perpustakaan Unesa

■ **Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:**

1. S3: Doctoral Program in Health and Sport Sciences, University of Tsukuba, Japan (2001 – 2005).
2. S2: Master of Art Program in Graduate School, The Ohio State University, USA (1994-1995).
3. S1: Jurusan Pendidikan Olahraga FPOK IKIP Surabaya, Jawa Timur (1984-1989).

■ **Judul Buku yang pernah ditelaah dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):**

1. Buku Teks (BG dan BS) PJOK SMP/MTs Kelas VII tahun 2017 oleh Muhajir.
2. Buku Teks (BG dan BS) PJOK SMP/MTs Kelas VIII tahun 2017 oleh Roji dan Eva Yulianti.
3. Buku Teks (BG dan BS) PJOK SMA/ MA/ SMK/ MAK Kelas X tahun 2017 oleh Sudrajat Wiradihardja dan Syarifudin.
4. Buku Teks (BG dan BS) PJOK SMA/ MA/ SMK/ MAK Kelas XI tahun 2017 oleh Sumaryoto dan Soni Nopembri.

■ **Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir)**

1. Tahun 2013: Peningkatan Keterampilan Mengelola Pembelajaran Siswa Aktif melalui Pendekatan Lesson Study (Studi pada Guru Penjasorkes SDN di Kecamatan Taman Sidoarjo)
2. Tahun 2014-2015: Peningkatan Keterampilan Mengelola Pembelajaran Siswa Aktif melalui Pendekatan Lesson Study (Studi pada Guru Penjasorkes SDN di Kecamatan Taman Sidoarjo)

3. Tahun 2016: Pengembangan Media Pengukuran dan Media Pengembangan Keterampilan Guru PJOK Pendidikan Dasar dan Menengah
 4. Tahun 2017: Pengembangan Media Pengukuran dan Media Pengembangan Keterampilan Guru PJOK Pendidikan Dasar dan Menengah berbasis daring (<http://risetpjokindonesia.com/>)
-

Nama Lengkap : Dr. Slamet Raharjo, S.Pd, M.Or
Nomor HP : 08121614814
E-mail : kent_sr@yahoo.com
Akun Facebook : Slamet Raharjo
Alamat Kantor : Jl. Semarang 5 Malang 65145
Bidang Keahlian : Ilmu-ilmu Keolahragaan

- **Riwayat Pekerjaan/Profesi dalam 10 tahun Terakhir:**
2004 – 2016 : Dosen di Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang (FIK UM)
- **Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:**
 1. Buku Penjasorkes untuk siswa SMP tahun 2017
 2. Buku Penjaskes untuk siswa SMA tahun 2017
- **Judul Buku yang pernah ditelaah dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):**
Pengaruh metode mengajar dan persepsi kinestetik terhadap penguasaan keterampilan dasar bermain sepak bola.

Nama Lengkap : Dr. Yusmawati, MPd
Nomor HP : -
E-mail : yusma.yusma@gmail.com
Akun Facebook :
Alamat Kantor : Universitas Negeri Jakarta, Jl. Daksinapati Rawamangun
Jakarta
Bidang Keahlian : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

■ **Riwayat Pekerjaan/Profesi dalam 10 tahun Terakhir:**

1. S3: POR - UNJ
2. S2: POR - IKIP Jakarta
3. S1: Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi - IKIP Medan

■ **Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:**

Buku Teks PJOK SD/MI Kelas IV, V, VI Pusat Kurikulum dan Perbukuan
Kemendikbud.

■ **Judul Buku yang pernah ditelaah dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):**

1. Learning Approach And Eye-Hand Coordination To Kinesthetic Learning Outcomes On Throw-Catch The Ball (Experimental Studies on Students of Grade III in Elementary School Rawabunga), East Jakarta in 2012.
2. Survey terhadap pelaksanaan penilaian hasil belajar Pendidikan Jasmani siswa SMP Negeri Jakarta Timur, Tahun 2015.
3. Hubungan sikap mahasiswa dengan hasil belajar mata kuliah kompetensi utama program studi POR Pasca Sarjana Universitas Negeri Jakarta, Tahun 2016.
4. Hubungan Persepsi mahasiswa tentang Kinerja Dosen Dengan Hasil Belajar Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani FIO UNJ. 2017.

■ Profil Editor

Nama Lengkap : Christina Tulalessy
Telp Kantor : 021-3804228
E-mail : nona_tula@yahoo.com
Akun Facebook : Christina tulalessy
Alamat Kantor : Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Jl. Gunung Sahari Raya No. 4, Jakarta
Bidang Keahlian : Editor

■ Riwayat Pekerjaan/Profesi dalam 10 tahun Terakhir:

1. Desember 1988 – 2010 : Staf Teknis Bidang Pengembangan Naskah dan Pengendalian Mutu Buku Pusat Perbukuan Depdiknas
2. 2011 s.d. sekarang : Staf Teknis (Pembantu Pimpinan) pada Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Badan Penelitian dan Pengembangan (Balitbang), Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
3. 2009 s.d. 2015 : Dosen Mata Kuliah Editing pada Politeknik Media Kreatif, Jakarta

■ Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S3: Penelitian dan Evaluasi Pendidikan (PEP) UNJ (2009—2017)
2. S2: Penelitian dan Evaluasi Pendidikan (PEP) UHAMKA Jakarta (2004—2006)
3. S1: Tata Busana IKIP Jakarta (1984—1988)

■ Judul Yang Pernah Diedit dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir)

No	Judul Buku	Penerbit/Penulis	Tahun Terbit/ Editing
1.	Aspek Masyarakat dan Budaya dalam Perkembangan Anak	Dir. Pembinaan Pendidikan Keluarga Dirjen PAUD dan Pendidikan Masyarakat	2015
2.	Modul Komunikasi Orang tua – Anak	Dir. Pembinaan Pendidikan Keluarga Dirjen PAUD dan Pendidikan Masyarakat	2015

■ Profil Ilustrator

Nama Lengkap : Arnoldo Surya More Ca Cunha

Telp. Kantor/HP : 0888 6773 802

E-mail : arnold.mordac@gmail.com

Akun Facebook : -

Alamat Kantor : Jalan Ringroad Timur (Jalan Majapahit) Nomor 21 RT 04,
Wonocatur, Desa Banguntapan, Kecamatan Banguntapan,
Kabupaten Bantul, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta

Bidang Keahlian : ilustrasi, desain grafis

■ Riwayat Pekerjaan/Profesi dalam 10 Tahun Terakhir

1. 2018–sekarang : Ilustrator di PT Penerbit Intan Pariwara, Yogyakarta
2. 2012–2018 : Ilustrator di PT Intan Pariwara, Klaten
3. 2003–2012 : Ilustrator dan Animator 2D studio di Urak-urek
Yogyakarta dan Prisma Art Yogyakarta

■ Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar

1. D2 : Seni lukis, Modern School of Design, Yogyakarta 1998–2000

■ Karya/Pameran/Eksepsi dan Tahun Pelaksanaan (10 Tahun Terakhir)

1. SBI Pendidikan Kewarganegaraan Kelas 1–6 SD, 2012, Klaten: Intan Pariwara.
2. SBI Ilmu Pengetahuan Sosial Kelas 1–6 SD, 2012, Klaten: Intan Pariwara.
3. Pendidikan Agama Islam Kelas 1–6 SD, 2013–2018, Klaten: Cempaka Putih.
4. PR SMP dan PR SMA, 2012–2017, Klaten: Intan Pariwara.
5. Detik-Detik Ujian Nasional Sosiologi, 2016, Klaten: Intan Pariwara

HET	ZONA 1	ZONA 2	ZONA 3	ZONA 4	ZONA 5
	Rp18.300	Rp19.000	Rp19.800	Rp21.300	Rp27.400

ISBN: 978-602-244-241-7 (jilid lengkap)
978-602-244-242-4 (jilid 1)