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

Buku Guru

Aktif Berolahraga

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

SD/MI
KELAS
VI

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

Buku Guru

Aktif Berolahraga

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

SD/MI
KELAS
VI

Hak Cipta © 2019 pada Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Dilindungi Undang-Undang

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 dan 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 VI SD/MI / Berton Supriadi Simamora. -- Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan Balitbang Kemendikbud, 2019.
xvi, 264 hlm. : ilus. ; 17,6 cm.

Untuk SD/MI Kelas VI
ISBN 978-602-244-241-7 (Jilid Lengkap)
ISBN 978-602-244-244-8 (Jilid 3)

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.
Pereview : Rian Hadi Saputra
Penerbit : Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud.

Cetakan ke-1, 2019
Disusun dengan huruf Verdana 11 pt.

Prakata

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 VI* ini. Tidak lupa kami mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu penyusunan buku ini.

Buku ini disusun berdasarkan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 21 Tahun 2016 tentang Standar Isi Pendidikan Dasar dan Menengah. Buku ini juga disusun sesuai Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar Kurikulum 2013 dalam Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 24 Tahun 2016 tentang Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar pada Kurikulum 2013 pada Pendidikan Dasar dan Menengah. Buku ini sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 8 Tahun 2016 tentang Buku yang Digunakan oleh Satuan Pendidikan.

Buku Guru Aktif Berolahraga - Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas VI ini kami susun untuk memandu guru dalam menyampaikan materi pada buku *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas VI*. Melalui buku ini, guru dapat melaksanakan pembelajaran PJOK secara lebih menyenangkan mencakup pembelajaran abad XXI dengan 4C yaitu *critical thinking and problem solving*, *creative and innovation*, *communicative*, dan *collaborative*. 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 VI 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 VI* 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; 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 (berurutan sesuai abjad).

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 v
Daftar Isi viii
Daftar Tabel xvi

Petunjuk Umum 1

A. Pendahuluan 2
   1. Gambaran Umum Buku Guru 2
   2. Latar Belakang Penyusunan Buku Guru 2
   3. Cara Menggunakan Buku Guru 3
   4. Pembelajaran Mengikutsertakan Keluarga 4
   5. Rumusan Kompetensi Inti, Kompetensi Dasar, dan Indikator 4
B. Cakupan dan Lingkup PJOK SD/MI 6
C. Tujuan Pembelajaran PJOK SD/MI 7
D. Model Pembelajaran PJOK SD/MI 8
   1. *Discovery Learning* 8
   2. Pembelajaran Berbasis Proyek 9
   3. *Student Team Achevement Division* 9
   4. Pembelajaran Berbasis Masalah (*Problem Based Learning*/PBL) 10
   5. *Information Search* 11
   6. *Reading Guide* 11
   7. Talking Stick 12
   8. *Teaching Games Tournament* 12
   9. *Teaching Games for Understanding* 12
   10. Inklusif 12
   11. *Whole, Part, dan Whole–Part-Whole* 13
   12. Kontekstual (*Contextual Teaching and Learning)* 13

E. Proses/Kegiatan Pembelajaran PJOK SD/MI 13
1. Mengamati 14
2. Menanya 14
3. Mengumpulkan Informasi 14
4. Menalar/Mengasosiasi 14
5. Mengomunikasikan 15
F. Media Pembelajaran PJOK SD/MI 15
G. Ciri-Ciri Pendekatan Ilmiah (*Saintifik*) 16
H. Sarana dan Prasarana dalam Pembelajaran PJOK SD/MI .. 16
I. Keamanan dan Keselamatan dalam Pembelajaran PJOK SD/MI 17
J. Evaluasi Pembelajaran PJOK SD/MI 17
1. Pengertian Penilaian 17
2. Instrumen Penilaian Pembelajaran PJOK 18
K. Langkah-Langkah Pembelajaran PJOK SD/MI 24
1. Kegiatan Pendahuluan 24
2. Kegiatan Inti 25
3. Kegiatan Akhir 25
L. Remedial dan Pengayaan 26
1. Remedial 26
2. Pengayaan 27

Petunjuk Khusus 29

Pelajaran I
Variasi dan Kombinasi Gerak Dasar 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

FB : Gurumaju.com | Youtube : GURU MAJU | Playstore : GURU MAJU | WEB : www.gurumaju.com

B. Kegiatan Pembelajaran 34
1. Pertemuan Pertama (2 JP) 34
2. Pertemuan Kedua (2 JP) 40
3. Pertemuan Ketiga (2 JP) 45
4. Pertemuan Keempat (2 JP) 49
C. Penilaian/Evaluasi 54
1. Format Penilaian Sikap Spiritual dan Sikap Sosial 54
2. Format Penilaian Pengetahuan 54
3. Format Penilaian Keterampilan 56
D. Pengayaan 62
E. Remedial 63
F. Interaksi Guru dan Orang Tua 64

Pelajaran II
Variasi dan Kombinasi Gerak Dasar dalam Berbagai Permainan Bola Kecil 65
A. Pendahuluan 65
1. Pemetaan Kompetensi Inti, Kompetensi Dasar, dan Indikator 66
2. Tujuan Pembelajaran 67
3. Metode Pembelajaran 68
4. Media, Alat, dan Sumber Pembelajaran 68
B. Kegiatan Pembelajaran 69
1. Pertemuan Pertama (2 JP) 69
2. Pertemuan Pertama (2 JP) 73
3. Pertemuan Ketiga (2 JP) 76
4. Pertemuan Keempat (2 JP) 80
C. Penilaian/Evaluasi 83
1. Format Penilaian Sikap Spiritual dan Sikap Sosial 83
2. Format Penilaian Pengetahuan 84
3. Format Penilaian Keterampilan 85
D. Pengayaan 89

E. Remedial 89
F. Interaksi Guru dan Orang Tua..... 90

Pelajaran III
Kombinasi Gerak Dasar Jalan, Lari, Lompat, dan Lempar 91
A. Pendahuluan 91
1. Pemetaan Kompetensi Inti, Kompetensi Dasar, dan Indikator Capaian Kompetensi 92
2. Tujuan Pembelajaran 93
3. Metode Pembelajaran 93
4. Media, Alat, dan Sumber Pembelajaran 93
B. Kegiatan Pembelajaran 94
1. Pertemuan Pertama (2 JP) 94
2. Pertemuan Kedua (2 JP)..... 99
3. Pertemuan Keempat (2 JP) 102
C. Penilaian/Evaluasi 106
1. Format Penilaian Sikap Spiritual dan Sikap Sosial 106
2. Format Penilaian Pengetahuan 107
3. Format Penilaian Keterampilan 109
D. Pengayaan 111
E. Remedial 113
F. Interaksi Guru dan Orang Tua..... 113

Pelajaran IV
Variasi dan Kombinasi Gerak Dasar Lokomotor dan Nonlokomotor dalam Seni Bela Diri Pencak Silat 114
A. Pendahuluan 114
1. Pemetaan Kompetensi Inti, Kompetensi Dasar, dan Indikator Capaian Kompetensi 115
2. Tujuan Pembelajaran 116

B. Kegiatan Pembelajaran 118
1. Pertemuan Pertama (2 JP) 118
2. Pertemuan Kedua (2 JP)..... 122
3. Pertemuan Ketiga (2 JP)..... 125
4. Pertemuan Keempat (2 JP) 129
C. Penilaian/Evaluasi 132
1. Format Penilaian Sikap Spiritual dan Sikap Sosial 132
2. Format Penilaian Pengetahuan 132
D. Pengayaan 134
E. Remedial 135
F. Interaksi Guru dan Orang Tua..... 135

Pelajaran V
Aktivitas Kebugaran Jasmani 136
A. Pendahuluan 136
1. Pemetaan Kompetensi Inti, Kompetensi Dasar, dan Indikator Capaian Kompetensi 137
2. Tujuan Pembelajaran 137
3. Metode Pembelajaran 138
4. Media, Alat, dan Sumber Pembelajaran 138
B. Kegiatan Pembelajaran 139
1. Pertemuan Pertama (2 JP) 139
2. Pertemuan Kedua (2 JP)..... 142
3. Pertemuan Ketiga (2 JP)..... 146
C. Penilaian/Evaluasi 150
1. Format Penilaian Sikap Spiritual dan Sikap Sosial 150
2. Format Penilaian Pengetahuan 150
3. Format Penilaian Keterampilan 152
D. Pengayaan 152
E. Remedial 153
F. Interaksi Guru dan Orang Tua..... 154

Pelajaran VI
Aktivitas Kebugaran Jasmani 155
A. Pendahuluan 155
1. Pemetaan Kompetensi Inti, Kompetensi Dasar, dan Indikator Capaian Kompetensi 156
2. Tujuan Pembelajaran 157
3. Metode Pembelajaran 158
4. Media, Alat, dan Sumber Pembelajaran 158
B. Kegiatan Pembelajaran 158
1. Pertemuan Pertama (2 JP) 159
2. Pertemuan Kedua (2 JP)..... 162
3. Pertemuan Ketiga (2 JP)..... 165
4. Pertemuan Keempat (2 JP) 169
C. Penilaian/Evaluasi 172
1. Format Penilaian Sikap Spiritual dan Sikap Sosial 172
2. Format Penilaian Pengetahuan 172
3. Format Penilaian Keterampilan 174
D. Pengayaan 177
E. Remedial 178
F. Interaksi Guru dan Orang Tua..... 178

Pelajaran VII
Variasi dan Kombinasi Gerak Dasar dalam Aktivitas Gerak Berirama 179
A. Pendahuluan 179
1. Pemetaan Kompetensi Inti, Kompetensi Dasar, dan Indikator Capaian Kompetensi 180
2. Tujuan Pembelajaran 181
3. Metode Pembelajaran 181
4. Media, Alat, dan Sumber Pembelajaran 181

B. Kegiatan Pembelajaran 182
1. Pertemuan Pertama (2 JP) 182
2. Pertemuan Kedua (2 JP)..... 186
3. Pertemuan Ketiga (2 JP)..... 190
C. Penilaian/Evaluasi 192
1. Format Penilaian Sikap Spiritual dan Sikap Sosial 193
2. Format Penilaian Pengetahuan 193
3. Format Penilaian Keterampilan 195
D. Pengayaan 195
E. Remedial 197
F. Interaksi Guru dan Orang Tua..... 197

Pelajaran VIII
Renang Gaya Punggung dan Dasar-Dasar Penyelamatan Diri di Air 198
A. Pendahuluan 198
1. Pemetaan Kompetensi Inti, Kompetensi Dasar, dan Indikator Capaian Kompetensi 199
2. Tujuan Pembelajaran 200
3. Metode Pembelajaran 200
4. Media, Alat, dan Sumber Pembelajaran 201
B. Kegiatan Pembelajaran 201
1. Pertemuan Pertama (2 JP) 201
2. Pertemuan Kedua (2 JP)..... 205
3. Pertemuan Ketiga (2 JP)..... 207
C. Penilaian/Evaluasi 211
1. Format Penilaian Sikap Spiritual dan Sikap Sosial 211
2. Format Penilaian Pengetahuan 211
3. Format Penilaian Keterampilan 212
D. Pengayaan 213
E. Remedial 214
F. Interaksi Guru dan Orang Tua..... 214

Pelajaran IX
Pemeliharaan Kebersihan Alat Reproduksi 216
A. Pendahuluan 216
1. Pemetaan Kompetensi Inti, Kompetensi Dasar, dan Indikator Capaian Kompetensi 217
2. Tujuan Pembelajaran 218
3. Model Pembelajaran 218
4. Media, Alat, dan Sumber Pembelajaran 218
B. Kegiatan Pembelajaran 219
1. Pertemuan Pertama (2 JP) 219
2. Pertemuan Kedua (2 JP)..... 222
3. Pertemuan Ketiga (2 JP)..... 226
c. Penilaian/Evaluasi 228
1. Format Penilaian Sikap Spiritual dan Sikap Sosial 229
2. Format Penilaian Pengetahuan 229
3. Format Penilaian Keterampilan 230
E. Remedial 232
F. Interaksi Guru dan Orang Tua..... 233

Kunci Jawaban Penilaian Akhir Semester 234

Glosarium 240
Daftar Pustaka 242
Indeks 245
Lampiran 248

Profil Penulis 256
Profil Penelaah 257
Profil Editor 263
Profil Ilustrator 264

Daftar Tabel

Petunjuk Umum

Tabel 1 Kompetensi Inti PJOK 5
Tabel 2 Contoh Format Jurnal Penilaian Sikap Spritual 19
Tabel 3 Contoh Instrumen Penilaian Diri 19
Tabel 4 Contoh Instrumen Penilaian Antarpeserta Didik 20

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 66
Tabel 3.1 Kompetensi Inti, Kompetensi Dasar, dan Indikator Capaian Kompetensi 92
Tabel 4.1 Kompetensi Inti, Kompetensi Dasar, dan Indikator Capaian Kompetensi 115
Tabel 5.1 Kompetensi Inti, Kompetensi Dasar, dan Indikator Capaian Kompetensi 137
Tabel 5.2 Unsur-Unsur Kebugaran Jasmani 141
Tabel 5.3 Jadwal Latihan Kebugaran Jasmani 149
Tabel 6.1 Kompetensi Inti, Kompetensi Dasar, dan Indikator capaian kompetensi 156
Tabel 7.1 Kompetensi Inti, Kompetensi Dasar, dan Indikator capaian kompetensi 180
Tabel 8.1 Kompetensi Inti, Kompetensi Dasar, dan Indikator Capaian Kompetensi 199
Tabel 9.1 Kompetensi Inti, Kompetensi Dasar, dan Indikator Capaian Kompetensi 217

Petunjuk Umum

A. Pendahuluan

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu mata pelajaran pada Kurikulum 2013.PJOK bertujuan 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 ini dilakukan melalui pembekalan pengalaman belajar menggunakan aktivitas jasmani terpilih dan secara sistematis yang dilandasi nilainilai keimanan dan ketakwaan.

Pengembangan kompetensi mata pelajaran PJOK didasarkan pada perkembangan sikap, pengetahuan, dan keterampilan peserta didik. Pada ranah fisik dan motorik, pengembangan kompetensi PJOK didasarkan pada prinsip pertumbuhan serta perkembangan fisik dan gerak. Pembelajaran ranah fisik dan motorik dalam berbagai aktivitas pada PJOK tingkat SD/MI dibedakan sesuai tingkatan kelas.

Pembelajaran pada tingkat rendah (kelas 1–3) untuk mencapai kompetensi penyempurnaan dan pemantapan pola gerak dasar, pengembangan kebugaran jasmani, serta pola hidup sehat.

Adapun pada kelas tinggi (kelas 4–6) pembelajaran diarahkan pada pengembangan gerak dasar menuju kesiapan gerak spesifik, pengembangan kebugaran jasmani, serta gaya hidup sehat.

1. Gambaran Umum Buku Guru

Buku Guru PJOK ini membantu guru mengelola kegiatan pembelajaran. Kehadiran buku ini diharapkan membantu guru melaksanakan kegiatan pembelajaran yang variatif dan tidak monoton. Peserta didik akan termotivasi untuk mengikuti kegiatan pembelajaran. Penyusunan buku ini disesuaikan kompetensi pelajaran sehingga membantu guru mengembangkan kompetensi peserta didik.

2. Latar Belakang Penyusunan Buku Guru

Melalui Kurikulum 2013, pemerintah mengajak generasi penerus bangsa untuk memperluas wawasan, menguasai teknologi, memiliki rasa cinta tanah air, serta memiliki sikap pantang menyerah. Melalui

Kurikulum 2013, pemerintah berupaya mempersiapkan generasi penerus yang mampu mengatasi segala permasalahan dan menjawab segala tantangan masa depan.

Pada proses pengimplementasian Kurikulum 2013, guru merupakan ujung tombak yang menentukan tercapainya tujuan pendidikan nasional. Dalam pendidikan formal, guru merupakan komponen yang bersentuhan langsung dengan kegiatan pembelajaran di kelas. Guru sebagai dinamisator, motivator, dan fasilitator dituntut memiliki wawasan serta kemampuan mengelola kegiatan pembelajaran. Buku guru ini hadir untuk membantu guru memenuhi tuntutan Kurikulum 2013 dalam upaya mencapai tujuan pendidikan nasional.

3. Cara Menggunakan Buku Guru

Buku Guru PJOK ini terdiri atas dua bagian. Bagian pertama berisi petunjuk umum pembelajaran PJOK. Petunjuk umum pada buku ini mencakup ruang lingkup mata pelajaran PJOK; tujuan pembelajaran mata pelajaran PJOK; strategi pembelajaran; media pembelajaran; proses/kegiatan pembelajaran; serta evaluasi pembelajaran.

Bagian kedua buku ini menjabarkan petunjuk teknis pembelajaran setiap bab. Uraian setiap pelajaran disajikan untuk setiap rencana tatap muka dengan jumlah bervariasi bergantung pada bobot jam pelajaran. Sebelum melakukan kegiatan pembelajaran, guru diharapkan memahami kompetensi inti, kompetensi dasar, indikator, serta metode dan media pembelajaran pada setiap pelajaran.

Pada setiap pertemuan, disajikan variasi metode pembelajaran sebagai acuan guru dalam menyampaikan materi. Setiap pertemuan juga disajikan pembahasan tugas, materi pengayaan, remedial, serta pedoman penilaian. Dengan demikian, pembelajaran akan lebih terarah dan menyenangkan. Dalam pembelajaran, pengunaan metode pembelajaran disesuaikan dengan kondisi lingkungan, geografis, atau latar belakang budaya di daerah setempat (sekolah).

4. Pembelajaran Mengikutsertakan Keluarga

Guru bertanggung jawab atas pendidikan seorang anak dalam pendidikan formal. Dalam konteks tersebut, guru menjadi ”orang tua” bagi peserta didik. Sementara itu, orang tua bertanggung jawab atas pendidikan seorang anak dalam sektor informal. Guru dan orang tua harus menjalin kerja sama untuk menghasilkan pribadi yang berkarakter.

5. Rumusan Kompetensi Inti, Kompetensi Dasar, dan Indikator

Rumusan kompetensi inti, kompetensi dasar, dan indikator capaian kompetensi pada mata pelajaran PJOK kelas V dapat dijelaskan 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). Keempat kompetensi tersebut merupakan bagian kompetensi inti yang harus dicapai peserta didik.

Kompetensi inti merujuk pada kualitas yang harus dimiliki peserta didik setelah menyelesaikan pendidikan pada satuan pendidikan tertentu. Rumusan kompetensi sikap spiritual (Kompetensi Inti 1) ialah”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 serta cinta tanah air”. Kedua kompetensi tersebut dicapai melalui pembelajaran tidak langsung (*indirect learning*).

Pembelajaran tidak langsung terjadi selama proses pembelajaran, tetapi tidak dirancang dalam kegiatan khusus. Meskipun pengembangan kompetensi sikap dilakukan melalui pembelajaran tidak langsung, penumbuhan dan pengembangan kompetensi sikap dilakukan selama berlangsungnya proses pembelajaran. Hasil pengembangan kompetensi sikap tersebut sebagai bahan pertimbangan dalam mengembangkan karakter peserta didik lebih lanjut.

Tabel 1 Kompetensi Inti PJOK

Kompetensi Inti 3 (Pengetahuan)	Kompetensi Inti 4 (Keterampilan)
3. Memahami pengetahuan faktual dan konseptual dengan cara mengamati, menanya dan mencoba berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah dan di tempat bermain.	4. Menyajikan pengetahuan faktual dan konseptual dalam bahasa yang jelas, sistematis, logis dan kritis, 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 setiap mata pelajaran untuk setiap kelas yang diturunkan dari kompetensi inti. Kompetensi dasar dirancang untuk mencapai kompetensi inti yang harus diperoleh peserta didik 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 (KD 3) dan keterampilan (KD 4). Pada buku ini kompetensi dasar disajikan di bagian teknis kegiatan pembelajaran. Secara terperinci, penjabaran kompetensi dasar dibahas pada bagian petunjuk khusus dalam buku guru. Penjabarannya dapat dicermati pada tiap-tiap bab.

c. Indikator Capaian Kompetensi

Penguasaan kompetensi dasar pada mata pelajaran PJOK kelas V dicapai melalui proses pembelajaran dan pengembangan pengalaman belajar atas dasar indikator. Indikator capaian kompetensi tersebut 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. Secara terperinci, indikator capaian kompetensi dibahas pada bagian petunjuk khusus dalam buku guru.

B. Cakupan dan Lingkup PJOK SD / MI

PJOK tidak sekadar 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 berbagai aktivitas fisik dalam PJOK, peserta didik diajak dalam suasana gembira. Dengan demikian, peserta didik dapat bereksplorasi dan menemukan sesuatu yang baru secara tidak langsung.

Pada kelas VI materi pembelajaran PJOK disampaikan untuk meraih kompetensi berikut.

1. Memahami dan mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola besar sederhana dan/atau tradisional.
2. Memahami dan mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola kecil sederhana dan/atau tradisional.
3. Memahami dan mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar.
4. Memahami dan mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif gerak dasar seni bela diri.
5. Memahami latihan kebugaran jasmani dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani.
6. Memahami dan mempraktikkan rangkaian tiga pola gerak dominan dalam aktivitas senam.
7. Memahami dan mempraktikkan penggunaan variasi dan kombinasi gerak dasar rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak ber irama.
8. Memahami dan mempraktikkan keterampilan salah satu gaya renang dan dasar-dasar penyelamatan diri.
9. Mendeskripsikan perlunya pemeliharaan kebersihan alat reproduksi.

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 VI 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 ber irama.
8. Aktivitas air dan keselamatan diri.
9. Kesehatan.

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

Pelajaran I	:	Variasi dan Kombinasi Gerak Dasar dalam Permainan Bola Besar
Pelajaran II	:	Variasi dan Kombinasi Gerak Dasar dalam Berbagai Permainan Bola Kecil
Pelajaran III	:	Variasi dan Kombinasi Gerak Dasar Jalan, Lari, Lompat, dan Lempar
Pelajaran IV	:	Variasi dan Kombinasi Gerak Dasar Lokomotor dan Nonlokomotor dalam Seni Bela Diri (Pencak Silat)
Pelajaran V	:	Aktivitas Kebugaran Jasmani
Pelajaran VI	:	Gerakan Dominan dalam Aktivitas Senam
Pelajaran VII	:	Variasi dan Kombinasi Gerak Dasar dalam Aktivitas Gerak Ber irama
Pelajaran VIII	:	Renang dan Dasar-Dasar Penyelamatan Diri di Air
Pelajaran IX	:	Pemeliharaan Kebersihan Alat Reproduksi

C. Tujuan Pembelajaran PJOK SD/MI

Secara umum, tujuan yang ingin dicapai melalui pembelajaran PJOK mencakup pengembangan individu secara menyeluruh baik aspek fisik, mental, sosial, dan spiritual. Secara lebih khusus, pembelajaran PJOK SD/MI Kelas V bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan berikut.

1. Membiasakan diri berdoa sesuai ajaran agama masing-masing setiap mengawali dan mengakhiri aktivitas.

2. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, kerja sama, dan bertanggung jawab melalui aktivitas jasmani.
3. Meletakkan landasan karakter yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai dalam pembelajaran PJOK.
4. Menumbuhkan kemampuan berpikir kritis melalui tugas-tugas pembelajaran PJOK.
5. Mengembangkan keterampilan gerak dan keterampilan teknik serta strategi berbagai permainan dan olahraga.
6. Memelihara kesehatan dan kebugaran jasmani melalui berbagai aktivitas jasmani.
7. Mengembangkan keterampilan diri dalam menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain.

D. Model Pembelajaran PJOK SD/MI

Model pembelajaran dapat diartikan sebagai rangkaian rencana kegiatan, mencakup strategi dan pemanfaatan sumber daya pembelajaran yang ada, mulai dari guru, peserta didik, lembaga sekolah, orang tua, hingga masyarakat sekitar dalam proses pembelajaran. Model pembelajaran yang dapat ditempuh pada mata pelajaran PJOK sebagai berikut.

1. *Discovery Learning*

Pembelajaran penemuan (*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 bisa membimbing dan mengarahkan kegiatan pembelajaran peserta didik sesuai tujuan yang akan dicapai (Muhammad Afandi. 2013: 98).

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

a. Tahap stimulasi yang menumbuhkan rasa ingin tahu peserta didik.
b. Mengidentifikasi masalah yang relevan dengan materi dan dirumuskan dalam hipotesis.

FB : Gurumaju.com | Youtube : GURU MAJU | Playstore : GURU MAJU | WEB : www.gurumaju.com

c. Mengumpulkan informasi yang relevan untuk membuktikan hipotesis.
d. Mengolah informasi atau data sehingga memperoleh pengatahuan baru.
e. Melakukan pemeriksaan untuk membuktikan kebenaran hipotesis.
f. 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 Achevement 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 (*Problem Based Learning* / PBL)

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 seharihari. 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 mempresentasekan 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 diterapakan 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, yaitu 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, dan 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* yaitu 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 pesert 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 bisa 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 yaitu terpenuhinya unsur keamanan dan keselamatan. Peserta didik hendaknya bisa 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 bisa 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 prosesdan hasil belajar peserta didik. Penilaian juga mengharuskan guru menindaklanjutinya untuk kepentingan pembelajaran.

Dalam Permendikbud Nomor 23 tahun 2016, 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, yaitu penilaian hasil belajar melalui unjuk keterampilan dan kompetensi tertentu untuk menunjukkan penguasaan atas ilmu dan keterampilan. Ciriciri 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.		

No.	Pernyataan	Ya	Tidak
6.	Saya membuat catatan yang dianggap penting.		
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, satuan pendidikan 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.		

No.	Pernyataan	Ya	Tidak
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.

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.

FB : Gurumaju.com | Youtube : GURU MAJU | Playstore : GURU MAJU | WEB : www.gurumaju.com

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) mencapaikan cakupan materi.

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

a. Peserta didik dibariskan empat bersaf atau membentuk setengah lingkaran. Ucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.
b. Sebelum melakukan kegiatan pembelajaran, guru mengajak seluruh peserta didik berdoa dan bersalaman.
c. Guru mengecek kondisi fisik peserta didik. Jika ada peserta didik yang menderita penyakit kronis atau berkebutuhan khusus dapat diperlakukan khusus.
d. Menanyakan kondisi kesehatan peserta didik secara umum. Jika ada peserta didik yang sakit diperbolehkan mengikuti pembelajaran sesuai kemampuannya.

e. Melakukan presensi untuk mengetahui kehadiran peserta didik. Guru juga melakukan apersepsi sebagai awal pembelajaran.
f. Melakukan pemanasan yang dipimpin guru atau salah seorang peserta didik. Guru menjelaskan pentingnya pemanasan sebelum melakukan aktivitas fisik.
g. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai oleh peserta didik sesuai kompetensi dasar.

2. Kegiatan Inti

Pada bagian Inti Pelajaran perlu mencakup 3 proses: (1) proses afeksi mulai dari menerima, menjalankan, menghargai, menghayati, hingga mengamalkan, (2) penambahan pengetahuan seperti aktivitas mengetahui, memahami, menerapkan, menganalisis, mengevaluasi, hingga mencipta, serta (3) aktivitas belajar keterampilan.

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

a. Selama kegiatan pembelajaran, guru mengamati perilaku peserta didik. Guru memberikan masukan terhadap perilaku peserta didik.
b. Guru membimbing dan membantu peserta didik dalam pembelajaran gerak dasar yang bersifat umum.
c. Kegiatan pembelajaran dilakukan dari materi yang mudah ke sukar, dari sederhana ke rumit, serta dari ringan ke berat.
d. Guru mengawasi dan memperbaiki kesalahan gerakan yang dilakukan peserta didik. Guru juga mengamati perkembangan perilaku peserta didik selama pembelajaran.
e. Dalam mengajarkan materi pembelajaran PJOK, guru hendaknya memodifikasi peralatan, peraturan, dan lapangan pembelajaran.
f. 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.

a. Guru mengajak peserta didik melakukan tanya jawab berkaitan dengan materi yang telah dipelajari.

b. Guru melakukan kegiatan refleksi dan tindak lanjut atas materi yang telah dipelajari.
c. Peserta didik melakukan pelemasan sendi dengan dipimpin guru atau salah seorang peserta didik. Guru menyampaikan tujuan dan manfaat pelemasan sendi yaitu agar tubuh tetap bugar.
d. 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.

a. Pemberian pembelajaran ulang dengan metode dan media berbeda sesuai gaya belajar peserta didik
b. Pemberian bimbingan atau pengajaran secara perorangan.
c. Pemberian tugas atau latihan khusus sesuai kemampuan peserta didik.
d. Pemanfaatan tutor sebaya, yaitu teman sekelas yang mencapai KBM.

Adapun langkah-langkah pembelajaran remedial diuraikan sebagai berikut.

a. Identifikasi Masalah

Nilai peserta didik yang belum mencapai 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 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.

a. Kegiatan eksplorasi, dapat berupa latar belakang sejarah, buku, narasumber, penemuan, dan uji coba yang tidak tercakup dalam kurikulum.
b. Keterampilan proses, bertujuan agar peserta didik dapat melakukan pendalaman dan investigasi terhadap topik yang diminati dalam pembelajaran secara mandiri.
c. 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

Pelajaran I

Variasi dan Kombinasi Gerak Dasar dalam Permainan Bola Besar

Peta Konsep

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

Variasi dan Kombinasi Gerak Dasar dalam Permainan Bola Besar

mempelajari

Variasi dan Kombinasi Gerak Lokomotor, Nonlokomotor, dan Manipulatif dalam Permainan Bola Besar	Variasi dan Kombinasi Gerak Dasar Lokonotor, Nonlokomotor, dan Manipulatif dalam Permainan Bola Voli	Variasi dan Kombinasi Gerak Dasar Lokomotor, Nonlokomotor, dan Manipulatif dalam Permainan Bola Basket
mencakup	mencakup	mencakup
• Variasi gerak dasar lokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam sepak bola • Variasi gerak dasar nonlokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam sepak bola	• Variasi gerak dasar lokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam bola Voli • Variasi gerak dasar nonlokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam bola voli	• Variasi gerak dasar lokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam bola basket • Variasi gerak dasar nonlokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam bola basket

A. Pendahuluan

Peserta didik telah mempelajari kombinasi gerak dasar permainan bola besar di kelas V. Di kelas VI permainan bola besar akan diperdalam dengan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif. Contoh permainan bola besar terdiri atas sepak bola, bola voli, dan bola basket. Semuanya

akan dibahas pada Pelajaran I yang terdiri atas tiga subpelajaran. Subpelajaran A membahas variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan sepak bola. Subpelajaran B membahas variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola voli. Subpelajaran C membahas variasi dan kombinasi 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 dan konseptual dengan cara mengamati, menanya dan mencoba berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah dan tempat bermain.	3.1 Memahami variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dengan kontrol yang baik dalam permainan bola besar sederhana dan atau tradisional.	3.1.1 Menjelaskan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan kontrol yang baik dalam permainan sepak bola. 3.1.2 Menjelaskan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan kontrol yang baik dalam permainan bola voli. 3.1.3 Menjelaskan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan kontrol yang baik dalam permainan bola basket.

Kompetensi Inti	Kompetensi Dasar	Indikator Capaian Kompetensi
4. Menyajikan pengetahuan faktual dan konseptual dalam bahasa yang jelas, sistematis, logis dan kritis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman.	4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dengan kontrol yang baik dalam permainan bola besar sederhana dan atau tradisional.	4.1.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan kontrol yang baik dalam permainan sepak bola. 4.1.2 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan kontrol yang baik dalam permainan bola voli. 4.1.3 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan kontrol yang baik dalam permainan bola basket.

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. Dengan membaca teks, peserta didik dapat menjelaskan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan sepak bola.
b. Dengan berdiskusi, peserta didik dapat menjelaskan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola voli.
c. Dengan tanya jawab dan membaca teks, peserta didik dapat menjelaskan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola basket.

d. Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan sepak bola.
e. Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola voli.
f. Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola basket.

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

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. *Buku Siswa Aktif berolahraga-Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas VI*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

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 peruntukan nya 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 dan kombinasi gerak dasar dalam permainan sepak bola. Pada pertemuan ini, akan membahas materi berikut.

1) Variasi gerak dasar lokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif pada permainan sepak bola.
2) Variasi gerak dasar nonlokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif pada permainan sepak bola.

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

1) Gambar variasi gerak dasar lokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam permainan sepak bola.
2) Gambar variasi gerak dasar nonlokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam permainan sepak bola.
3) Informasi mengenai variasi gerak dasar lokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam permainan sepak bola.

4) Informasi mengenai variasi gerak dasar nonlokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam permainan sepak bola.
5) Peralatan seperti bola besar dan corong/*cone*.
6) Lembar penilaian.

b. Tahap-Tahap Pembelajaran

1) Kegiatan Pendahuluan

a) Kegiatan pembelajaran diawali doa bersama yang dipimpin salah satu peserta didik (penguatan nilai religius).
b) Guru melakukan presensi untuk mengetahui kehadiran peserta didik. Guru memastikan peserta didik dalam keadaan sehat. Jika ada peserta didik yang sakit, boleh diperlakukan khusus.
c) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang harus dikuasai peserta didik setelah pembelajaran. Peserta didik diberi motivasi bahwa bermain sepak bola dapat meningkatkan kebugaran jasmani.
d) Peserta didik mengamati Gambar 1.1 (pada buku siswa halaman 1) untuk menunjukkan nasionalime. Bagaimana prestasi pemain sepak bola kelompok usia 12 tahun di Piala Dunia Sepak Bola U-12 tahun 2016? Dalam kejuaraan ini, tim sepak bola Indonesia mampu mengalahkan Italia, Prancis, Afrika Selatan, dan Tunisia. Bagaimana perasaanmu atas prestasi tersebut?
e) Peserta didik diajak tanya jawab terkait materi pada subpelajaran ini. Contoh pertanyaannya sebagai berikut.
   (1) Bagaimana variasi gerak dasar lokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif pada permainan sepak bola?
   (2) Bagaimana variasi gerak dasar nonlokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif pada permainan sepak bola?
f) Peserta didik diarahkan membaca materi variasi dan kombinasi gerak dasar dalam permainan sepak bola (buku siswa halaman 3).
g) Peserta didik melakukan kegiatan pemanasan yang mengarah pada permainan sepak bola. Kegiatan ini bertujuan mengondisikan peserta didik agar tubuh siap beraktivitas fisik. Kegiatan ini dilakukan setelah tanya jawab.

2) Kegiatan Inti

a) Peserta didik menyimak pemaparan guru mengenai variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan sepak bola.

b) Peserta didik mengerjakan rubrik Kegiatan: Ayo, Mengamati! pada buku siswa halaman 4.

Langkah-langkah pembelajarannya sebagai berikut.

1. Peserta didik mengamati permainan sepak bola baik secara langsung maupun melalui video dan layar televisi.
2. Peserta didik menanya jawab, apa sajakah perlengkapan yang diperlukan dalam permainan sepak bola? Bagaimana variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan sepak bola?
3. Peserta didik mengeksplorasi pengetahuannya dengan mencari informasi melalui berbagai sumber referensi. Peserta didik mencatat informasi penting terkait variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan sepak bola.
4. Peserta didik mengasosiasi dengan mengaitkan antara pertanyaan dan variasi dengan kombinasi gerak dasar dalam permainan sepak bola.
5. Peserta didik mengomunikasikan kesimpulannya melalui diskusi secara santun.

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

c) Peserta didik diajak mengidentifikasi perlengkapan dalam bermain sepak bola dan perlengkapan keamanan. Peserta didik dapat menanya pentingnya perlengkapan sepak bola.

d) Peserta didik tanya jawab mengenai variasi gerak dasar lokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam menendang bola. Materi terdapat pada buku siswa halaman 4-5.

e) Peserta didik diajarkan variasi gerak dasar lokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam permainan sepak bola bola.
   (1) Guru dan peserta didik memperagakan variasi berjalan dan berlari dengan menendang bola.
   (2) Guru dan peserta didik memperagakan variasi berlari dan melompat dengan menendang bola ke arah gawang (*shooting*). Peserta didik melakukan rubrik Ayo, Lakukan pada buku siswa halaman 5.

Peserta didik mempraktikkan variasi berjalan dan berlari dengan menendang bola bersama teman. Perkenaan bola menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, dan punggung kaki. Peserta didik dan pasangan berdiri saling berhadapan dalam jarak sekira 10-15 meter. Peserta didik mengawali gerakan dengan berjalan dan berlari kemudian dikombinasikan dengan menendang. Peserta didik diarahkan melakukan aktivitas ini dengan tanggung jawab dan jujur (integritas). Peserta didik dapat bertanya kepada guru secara santun jika mengalami kesulitan.

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

(3) Peserta didik mengamati guru dan peserta didik (model) dalam memperagakan gerakan berikut.
   (a) Variasi berjalan dan berlari dengan kombinasi menggiring bola.
   (b) Variasi berlari dan melompat dengan kombinasi menyundul bola.
(4) Peserta didik mengerjakan Ayo, Lakukan pada buku siswa halaman 6.

Ayo, Lakukan

Peserta didik mempraktikkan variasi berjalan dan berlari dengan menggiring bola melewati rintangan sejauh 10 meter. Peserta didik menendang bola ke gawang yang sudah diberi tanda sebagai sasaran. Peserta didik akan memperoleh nilai tinggi jika tendangannya mengenai target. Peserta didik diharapkan melakukan aktivitas ini dengan tanggung jawab dan sportif.

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

f) Peserta didik akan mempraktikkan variasi gerak dasar nonlokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam menghentikan bola. Pembelajaran ini dapat menggunakan model pembelajaran *problem based learning*. Langkah-langkah pembelajarannya sebagai berikut.
   (1) Peserta didik diberi penjelasan variasi gerak dasar nonlokomotor dengan kombinasi manipulatif dalam permainan sepak bola.
   (2) Peserta didik (model) dan guru memperagakan variasi gerak dasar nonlokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam menghentikan bola. melalui peragaan gerakan-gerakan berikut.
      a) Gerakan menekuk dan menarik kaki untuk menghentikan bola.
      b) Berdiri dan meliukkan badan dengan menghentikan bola menggunakan dada.
      c) Membungkuk dan mengayun kaki dalam menendang bola.
      d) Variasi berdiri dan meliukkan badan ke belakang dalam melempar bola.
   (3) Peserta didik menirukan gerakan yang diperagakan peserta didik (model) dan guru dengan tanggung jawab. Peserta didik melakukan variasi gerak dasar nonlokomotor dengan gerak dasar manipulatif dalam menghentikan bola berpasangan.
   (4) Peserta didik dapat menyampaikan kesulitan yang dialami dalam kegiatan ini. Peserta didik diarahkan melakukan

FB : Gurumaju.com | Youtube : GURU MAJU | Playstore : GURU MAJU | WEB : www.gurumaju.com

kombinasi gerak dasar nonlokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam menghentikan bola dengan tekun.

(5) Peserta didik lain diberi kesempatan memberikan tanggapan dan pendapat. Peserta didik menyimpulkan kegiatan ini.

k) Peserta didik diarahkan mengerjakan Unjuk Kemampuan: Ayo, Mempraktikkan Variasi Gerak Dasar Lokomotor dengan Kombinasi Menendang dan Menghentikan Bola! (pada buku siswa halaman 10).

Unjuk Kemampuan

Langkah-langkah pembelajarannya sebagai berikut.

1. Peserta didik berdiri saling berhadapan dengan pasangan dalam jarak 15 meter.
2. Peserta didik berjalan dan berlari kemudian menendang bola ke arah pasangan. Setelah menendang bola, peserta didik berlari lurus ke depan sejauh satu meter.
3. Pasangan peserta didik diarahkan menerima bola dengan menghentikan bola. Kemudian, berjalan dan berlari diikuti gerakan menendang bola ke pasangan.
4. Peserta didik melakukan variasi menendang dan menghentikan bola bergantian.
5. Peserta didik diarahkan mengembangkan semangat gotong royong (kerja sama) dalam kegiatan ini. 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.

3) Kegiatan Penutup

a) Peserta didik melakukan pendinginan berupa kegiatan pelepasan dan pelemasan. Aktivitas ini untuk melemaskan otot tungkai dan lengan.

b) Peserta didik menyimpulkan materi yang dipelajari. Peserta didik merefleksi pencapaian kompetensi pada pembelajaran ini.

c) Peserta didik dapat menanya materi yang belum dipahami. Peserta didik lain dapat memberi tanggapan atas pertanyaan temannya.
d) Peserta didik dimotivasi untuk tekun berlatih variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan sepak bola.
e) Peserta didik diarahkan membaca materi variasi dan kombinasi gerak dasar dalam permainan bola voli. Materi ini terdapat pada buku siswa halaman 11.
f) Sebelum mengkhiri pertemuan, guru menunjuk salah satu peserta didik untuk memimpin doa sesuai agama dan kepercayaan masing-masing (penguatan nilai religius).
g) Jika tidak memungkinkan, pembelajaran ini dapat dilakukan dengan model pembelajaran *cooperative learning*. Dengan model ini, peserta didik saling berkolaborasi dalam pembelajaran.

2. Pertemuan Kedua (2 JP)

a. Persiapan Mengajar

Materi pada pertemuan ini, yaitu variasi dan kombinasi gerak dasar dalam permainan bola voli. Peserta didik diajak memperagakan variasi gerak dasar lokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam permainan bola voli. Peserta didik juga memperagakan variasi gerak dasar nonlokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam permainan bola voli. Pada pertemuan ini, guru dapat menerapkan pendekatan pembelajaran *contextual teaching and learning* (CTL).

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

1) Gambar variasi gerak dasar lokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam permainan bola voli.
2) Gambar variasi gerak dasar nonlokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam permainan bola voli.
3) Informasi mengenai variasi gerak dasar lokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam permainan bola voli.
4) Informasi mengenai variasi gerak dasar nonlokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam permainan bola voli.
5) Video pembelajaran tentang permainan bola voli.

6) Peralatan seperti bola besar (voli) dan corong/*cone*.
7) Lembar penilaian.

b. Tahap-Tahap Pembelajaran

1) Kegiatan Pendahuluan

a) Kegiatan pembelajaran diawali doa bersama yang dipimpin salah satu peserta didik (penguatan nilai religius).
b) Guru melakukan presensi untuk mengetahui tingkat 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 kompetensi yang telah dipelajari sebelumnya. Materi tersebut, yaitu variasi gerak dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan sepak bola.
d) Peserta didik mendengarkan pemaparan guru terkait tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada pertemuan ini.
e) Peserta didik diarahkan menumbuhkan sikap nasionalisme. Peserta didik dapat diberi pertanyaan berikut. Siapakah di antara kalian yang menonton pertandingan bola voli di Asian Games 2018? Peringkat ke berapa tim bola voli Indonesia? Bagaimana perasaan kalian?
f) Peserta didik diajak tanya jawab. Contoh pertanyaannya, bagaimana memulai variasi dan kombinasi gerak nonlokomotor, lokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola voli?
g) Peserta didik melakukan kegiatan pemanasan yang mengarah pada permainan bola voli. Pemanasan bertujuan merenggangkan otot lengan dan tungkai. Kegiatan pemanasan dilakukan setelah peserta didik berdiskusi.

2) Kegiatan Inti

a) Peserta didik membaca materi variasi dan kombinasi gerak dalam permainan bola voli (buku siswa halaman 11).
b) Peserta didik melakukan Kegiatan: Ayo, Mencari Informasi! pada buku siswa halaman 11.

Kegiatan

Langkah-langkah pembelajarannya sebagai berikut.

1. Peserta didik mencari informasi dan gambar atlet bola voli Indonesia bersama kelompoknya. Informasi meliputi riwayat singkat dan prestasi atlet pada Asian Games 2018.
2. Peserta didik mengeksplorasi pengetahuannya dengan mencari inforamsi dari buku, majalah, surat kabar, atau internet.
3. Peserta didik mencatat informasi yang ditemukan dalam laporan tertulis. Peserta didik mengerjakan tugas selama satu minggu dengan sikap kerja sama (gotong royong) dan tanggung jawab.
4. Peserta didik mengomunikasikan laporannya melalui diskusi secara santun.

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

c) Peserta didik berdiskusi mengenai variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola voli. Materi ini terdapat pada buku siswa halaman 12-16. Pada pembelajaran ini, guru dapat menggunakan pendekatan *contextual teaching learning* (CTL). Langkah-langkahnya sebagai berikut.
   (1) Peserta didik menemukan informasi tentang variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola voli.
   (2) Peserta didik mendiskusikan informasi yang ditemukan dari buku referensi atau internet.
   (3) Peserta didik diberi kesempatan menyampaikan pendapat secara santun.
   (4) Peserta didik melakukan refleksi atas kegiatan yang sudah dilakukan. Jika tidak memungkinkan, pembelajaran ini dapat menggunakan metode pembelajaran inkuiri.

d) Peserta didik mengamati peragaan guru dan peserta didik (model) dalam melakukan gerakan berikut.

(1) Berjalan dan berlari dengan memukul bola dalam servis bawah.
(2) Berjalan dan melompat dengan memukul bola dalam servis atas.

Peserta didik menyimak penjelasan guru terkait variasi gerak dasar lokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam servis.

e) Peserta didik mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam servis sesuai petunjuk rubrik Ayo, Lakukan (pada buku siswa halaman 13).

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

1. Peserta didik mempraktikkan variasi berdiri dan berjalan dalam servis dari jarak 3 meter.
2. Peserta didik mempraktikkan variasi berdiri dan berjalan dalam servis dari jarak 6 meter.
3. Peserta didik mempraktikkan variasi berdiri dan berjalan dalam servis dari area servis pada lapangan bola voli.
4. Peserta didik diarahkan melakukan aktivitas ini dengan disiplin dan tanggung jawab.

f) Peserta didik mempraktikkan varasi gerak dasar nonlokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam permainan bola voli.

Jika tidak memungkinkan, pembelajaran ini juga dapat dilakukan dengan metode inklusif.

g) Peserta didik memperagakan menekuk kaki dan mengayun lengan dengan memantulkan bola dalam passing bawah.

h) Peserta didik mengerjakan Unjuk Kemampuan: Bermain Bola Voli Mini pada buku siswa halaman 15. Pada pembelajaran ini, guru dapat menerapkan metode pembelajaran simulasi.

Langkah-langkah pembelajarannya sebagai berikut.

1. Peserta didik membentuk kelompok yang beranggotakan enam orang. Peserta didik melakukan simulasi pertandingan bola voli antarkelompok.
2. Peserta didik dalam kelompoknya melakukan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam bermain bola voli.
3. Pada kegiatan ini, penghitungan angka menggunakan sistem *rally point*. Kelompok yang telah mencapai skor 25 poin atau selisih dua angka sebagai pemenang.
4. Peserta didik harus menaati peraturan saat bermain bola voli. Peserta didik melakukan simulasi bermain bola voli dengan disiplin, tanggung jawab, dan saling bekerja sama (gotong royong).

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

3) Kegiatan Penutup

a) Peserta didik melakukan kegiatan pendinginan untuk melemaskan otot. Pendinginan dilakukan agar kondisi tubuh kembali seperti semula.
b) Peserta didik menyimpulkan kegiatan pembelajaran yang telah dilakukan. Peserta didik merefleksi materi yang sudah dipelajari.
c) Peserta didik diberi kesempatan bertanya jika ada materi yang belum dipahami.
d) Peserta didik diberi motivasi untuk berlatih variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola voli.
e) Peserta didik diarahkan membaca materi variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola basket.
f) Peserta didik berdoa sesuai agama dan keyakinan masing-masing. Pembiasaan ini sebagai penguatan nilai karakter religius.

g) Jika tidak memungkinkan, pembelajaran ini juga dapat dilakukan dengan metode inklusi.

3. Pertemuan Ketiga (2 JP)

a. Persiapan Mengajar

Pertemuan ini akan membahas variasi dan kombinasi gerak dasar dalam permainan bola basket. Peserta didik akan mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomortor, dan manipulatif dalam permainan bola basket. Pada pertemuan ini, menerapkan model pembelajaran *problem based learning*. Guru dapat memilih model pembelajaran sesuai kondisi sekolah dan daerah sekitar.

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

a. Gambar variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola basket.
b. Informasi mengenai variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola basket.
c. Video pembelajaran tentang permainan bola basket.
d. Peralatan seperti bola besar, corong/*cone*, dan ring basket.
e. Lembar penilaian.

b. Tahap-Tahap Pembelajaran

1) Kegiatan Pendahuluan

a) Kegiatan pembelajaran diawali doa bersama. Berdoa dimaksudkan agar diberi keselamatan dan kelancaran dalam pembelajaran (penguatan nilai religius).
b) Guru melakukan presensi untuk mengecek kehadiran peserta didik. Guru mengidentifikasi kondisi fisik peserta didik. Jika ada peserta didik yang sakit, dapat mengikuti pembelajaran sesuai kemampuan.
c) Guru melakukan apersepsi dengan mengecek kompetensi peserta didik terkait pencapaian kompetensi yang sudah dipelajari pada pertemuan sebelumnya.
d) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan ini. Guru menyiapkan gambar terkait gerak dasar permainan bola basket sebagai media pembelajaran.

e) Peserta didik mendengarkan pemaparan guru tentang materi yang akan dibahas pada pertemuan ini. Peserta didik diajak tanya jawab terkait materi. Contoh pertanyaannya sebagai berikut.
   (1) Bagaimana memulai variasi gerak lokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam menggiring bola?
   (2) Bagaimana arah laju bola dalam variasi gerak nonlokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam menembak bola satu tangan?
f) Peserta didik melakukan kegiatan pemanasan yang mengarah pada permainan bola basket. Pemanasan untuk meregangkan otot lengan dan tungkai. Kegiatan ini dilakukan setelah peserta didik membaca teks atau mengeksplorasi pengetahuan.

2) Kegiatan Inti

a) Peserta didik membaca materi variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola basket. Materi ini terdapat pada buku siswa halaman 16.
b) Peserta didik mengerjakan Kegiatan: Ayo, Menggiring dalam permainan bola basket! Pada buku siswa halaman 16.

Unjuk Kemampuan

Langkah-langkah pembelajarannya sebagai berikut.

1. Peserta didik membentuk kelompok yang terdiri atas 4-5 orang. Kelompok berbaris berbanjar ke belakang.
2. Anggota pertama kelompok menggiring bola sejauh 20 meter, kemudian kembali ke barisan kelompok. Bola diberikan kepada anggota kedua.
3. Anggota kedua ini juga melakukan gerakan seperti anggota pertama. Lakukan kegiatan ini secara bergantian sampai waktu yang telah ditentukan guru.
4. Peserta didik diarahkan melakukan kegiatan secara bertanggung jawab dan disiplin.

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

c) Peserta didik akan melakukan variasi dan kombinasi gerak dasar nonlokomotor (memutar badan, meliuk, dan mendorong), lokomotor (jalan, lari, dan lompat), serta manipulatif (menangkap, menggiring, memantulkan, dan melempar bola).
d) Peserta didik membaca teks variasi gerak dasar manipulatif dengan gerak dasar nonlokomotor dalam permainan basket. Materi ini terdapat pada buku siswa halaman 17.
e) Peserta didik diarahkan mempelajari variasi gerak dasar nonlokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam mengoper dan menangkap bola.
   (1) Peserta didik diajak mempraktikkan variasi gerak dasar nonlokomotor dengan kombinasi manipulatif dalam mengoper dan menangkap bola basket.
   (2) Peserta didik mengamati peragaan guru dan peserta didik (model) dalam melakukan aktivitas berikut.
      (a) Melempar bola dengan berdiri dan mengayun untuk mengoper setinggi dada (*chest pass*).
      (b) Melempar bola dengan berdiri dan mengayun untuk mengoper di atas kepala (*overhead pass*).
      (c) Mengoper bola memantul ke lantai (*bounce pass*) dengan berdiri dan mendorong bola.
      (d) Mengoper bola menggunakan satu tangan di atas kepala (*javaline pass*) dengan berdiri dan mengayun tangan.
      (e) Berdiri dan menekuk kaki dan lengan dengan kombinasi menangkap bola.
   (2) Peserta didik dapat menanya gerakan yang belum dikuasai. Peserta didik memeragakan variasi gerak dasar nonlokomotor dengan kombinasi manipulatif dalam mengoper dan menangkap bola basket seperti yang diperagakan guru.
   (3) Peserta didik menalar cara melakukan variasi dan kombinasi gerak dasar tersebut dengan menyimpulkan pembelajaran.
   (4) Peserta didik mengemukakan hasil kesimpulannya setelah melakukan variasi dan kombinasi gerak dasar tersebut.
f) Peserta didik mempraktikkan variasi gerak dasar nonlokomtor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif (melempar dan menangkap. Pembelajaran ini sesuai dengan petunjuk rubrik Ayo, Lakukan pada buku siswa halaman 20.

Ayo, Lakukan

Langkah-langkah pembelajarannya sebagai berikut.

1. Peserta didik membentuk dua kelompok, yaitu kelompok yang melempar (A) dan kelompok (B) yang menembak (bola) Setiap anggota kelompok berbaris berbanjar ke belakang. Kelompok A menghadap ring dan kelompok B membelakangi ring.
2. Kelompok A mengoper bola kepada kelompok B. Selanjutnya, kelompok B menangkap bola, memutar badan hingga menghadap ring dan menembak bola. Selanjutnya, bola yang jatuh dan dioperkan kepada kelompok A.
3. Peserta didik mempraktikkan latihan ini berulang-ulang dengan tanggung jawab. Peserta didik bergantian peran sebagai kelompok yang melempar dan kelompok yang menembak bola.

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

g) Peserta didik mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam menggiring bola. Peserta didik melakukan praktik ini dengan tanggung jawab. Jika tidak memungkinkan, pembelajaran ini dapat menggunakan model pembelajaran resiprokal (umpan balik).

3) Kegiatan Penutup

a) Peserta didik melakukan kegiatan pendinginan untuk melemaskan otot-otot. Peserta didik dapat memimpin kegiatan pendinginan.
b) Peserta didik menyimpulkan materi yang telah dipelajari pada pertemuan ini.
c) Peserta didik dapat menanyakan materi yang belum dipahami dan dikuasai. Peserta didik lain dapat memberikan tanggapan atas pertanyaan temannya.
d) Peserta didik dimotivasi untuk tekun berlatih variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola basket.
e) Peserta didik diarahkan membaca materi variasi gerak dasar lokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam

permainan bola basket. Peserta didik juga membaca materi variasi gerak dasar manipulatif dengan kombinasi gerak dasar lokomotor dalam permainan bola basket. Materi ini terdapat pada buku siswa halaman 21.

f) Peserta didik diarahkan berdoa sesuai agama dan keyakinan masing-masing. Kegiatan ini sebagai penguatan nilai karakter religius.

Jika tidak memungkinkan, pembelajaran ini dapat menggunakan model pembelajaran resiprokal (umpan balik).

4. Pertemuan Keempat (2 JP)

a. Persiapan Mengajar

Pertemuan ini akan membahas variasi gerak dasar lokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam permainan bola basket. Materi yang juga dibahas pada pertemuan ini, yaitu variasi gerak dasar manipulatif dengan kombinasi gerak dasar lokomotor dalam permainan bola basket. Peserta didik juga akan mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar tersebut. Pada pertemuan ini, menerapkan model pembelajaran resiprokal (umpan balik). Guru harus memilih model pembelajaran disesuaikan dengan kondisi lingkungan geografis sekolah dan daerah.

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

a. Gambar variasi gerak dasar lokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam permainan bola basket.
b. Gambar variasi gerak dasar manipulatif dengan kombinasi gerak dasar lokomotor dalam permainan bola basket.
c. Informasi mengenai variasi gerak dasar lokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam permainan bola basket.
d. Informasi mengenai variasi gerak dasar manipulatif dengan kombinasi gerak dasar lokomotor dalam permainan bola basket.
e. Video pembelajaran tentang permainan bola basket.
f. Peralatan seperti bola besar, corong/*cone*, dan ring basket.
g. Lembar penilaian.

b. Tahap-Tahap Pembelajaran

1) Kegiatan Pendahuluan

a) Peserta didik diarahkan berdoa sesuai agama dan kepercayaan masing-masing. Pembiasaan sebagai penguatan nilai religius.

b) Guru melakukan presensi untuk mengetahui tingkat kehadiran peserta didik pada pertemuan ini.

c) Peserta didik diarahkan untuk mengidentifikasi kondisi fisik masing-masing. Jika mengalami gangguan kesehatan (sakit), peserta didik dapat mengikuti pembelajaran sesuai kemampuannya.

d) Peserta didik menyimak pemaparan guru terkait tujuan pembelajaran pada pertemuan ini. Guru menyiapkan media pembelajaran untuk menunjang kegiatan pembelajaran.

e) Peserta didik melakukan apersepsi dengan mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya.

f) Peserta didik diajak tanya jawab terkait materi yang sudah dipelajari dan/atau yang akan dipelajari. Contoh pertanyaannya sebagai berikut.
   (1) Bagaimana cara melakukan keterampilan gerak menangkap bola?
   (2) Apa fungsi gerakan lengan satunya saat menembak bola basket?

g) Peserta didik melakukan kegiatan pemanasan yang mengarah pada permainain bola basket. Kegiatan pemanasan dilakukan setelah peserta didik berdikusi mengenai cara melakukan variasi gerak dasar lokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam menggiring bola basket.

2) Kegiatan Inti

a) Peserta didik membaca materi yang terdapat pada buku siswa halaman 21-25.
   (1) Variasi gerak dasar lokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam permainan bola basket.
   (2) Variasi gerak dasar manipulatif dengan kombinasi gerak dasar lokomotor dalam perminan bola basket.

b) Peserta didik mendiskusikan cara melakukan variasi gerak dasar lokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam

menggiring bola. Peserta didik juga diajak tanya jawab terkait keterampilan gerak menembak bola ke ring basket dan *rebound*.

c) Peserta didik mendengarkan penjelasan guru mengenai gerak dasar lokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam menggiring bola. Peserta didik mengamati peragaan guru saat berjalan dan berlari dalam menggiring bola. Peserta didik meniru peragaan guru dalam menggiring bola secara mandiri dan tanggung jawab.

d) Peserta didik mempraktikkan variasi gerak dasar manipulatif dengan kombinasi gerak dasar lokomotor dalam permainan bola basket.
   (1) Peserta didik diberi materi tentang variasi gerak dasar lokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam menembak bola ke ring basket.
   (2) Peserta didik mempraktikkan gerakan menembak bola secara mandiri dan disiplin. Peserta didik mengamati gerakan temannya saat melakukan variasi gerak dasar manipulatif dengan kombinasi gerak dasar lokomotor berikut.
      (a) Menembak bola ke ring basket dengan melangkah dan melompat.
      (b) Menembak bola ke ring basket (*lay up shoot*) dengan melangkah dan melompat seperti gambar pada buku siswa halaman 23.
   (3) Peserta didik saling menanggapi atau memberi umpan balik terkait peragaan temannya.
   (4) Peserta didik mencatat umpan balik temannya, kemudian mengemukakan kepada guru secara santun.

e) Peserta didik mempraktikkan gerakan melangkah dan melompat dengan kombinasi *rebound* melalui pengamatan terhadap peragaan guru. Peserta didik dapat menanya jika belum menguasai gerakan *rebound*.

f) Peserta didik diarahkan mengerjakan Unjuk Kemampuan: Mempraktikkan Latihan Melempar, Menggiring, dan Menembak Bola (pada buku siswa halaman 24).
   Jika tidak memungkinkan, pembelajaran ini dapat menggunakan metode pembelajaran inkuiri.

Unjuk Kemampuan

Langkah-langkah pembelajarannya sebagai berikut.

1. Peserta didik membentuk dua kelompok, yaitu kelompok yang melempar (A) dan kelompok (B) yang menggiring dan menembak bola. Setiap anggota kelompok berbaris berbanjar ke belakang. Kelompok A menghadap ring dan kelompok B membelakangi ring.
2. Peserta didik mengamati peragaan guru dan peserta didik (model) dalam melempar, menggiring, dan menembak bola. Peserta didik diarahkan untuk menirukan keterampilan gerak tersebut bersama kelompoknya.
3. Kelompok A mengoper bola kepada kelompok B. Selanjutnya, kelompok B menangkap bola, memutar badan hingga menghadap ring dan menembak bola. Kelompok mengambil bola yang jatuh dan dioperkan kepada kelompok A.
4. Peserta didik mempraktikkan latihan ini berulang-ulang dengan tanggung jawab. Peserta didik bergantian peran sebagai kelompok yang melempar dan kelompok yang menembak bola. Catatan: guru dapat melakukan pengamatan dan menilai sikap dan pengetahuan peserta didik.

g) Peserta didik dimotivasi untuk tekun berlatih variasi gerak dasar lokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam menggiring bola. Peserta didik juga dimotivasi tekun berlatih variasi gerak dasar manipulatif dengan kombinasi gerak dasar lokomotor dalam menembak bola.

h) Peserta didik diarahkan melakukan Aktivitas Peserta Didik: Bermain Bola Basket dengan Peraturan Sederhana (pada buku siswa halaman 30.

Aktivitas Peserta Didik

Langkah-langkah pembelajarannya sebagai berikut.

1. Peserta didik membentuk tim, misalnya tim A, B, C, dan D. Setiap tim terdiri atas lima orang.

2. Jika di lingkungan sekolah belum terdapat lapangan basket, peserta didik dapat membuat lapangan berbentuk empat persegi panjang. Ring menggunakan ember. Pada setiap sisi lapangan diletakkan meja untuk meletakkan ember.
3. Peserta didik melakukan undian untuk menentukan lawan dan tempat (area sisi lapangan). Contohnya tim A melawan tim C dan tim B melawan tim D. Tim A menempati sisi kanan lapangan, sedangkan tim C menempati sisi kiri lapangan.
4. Waktu permainan sekira 10 menit dalam dua babak. Jeda waktu pertandingan antarbabak selama 5 menit. Pada babak kedua, tim A dan tim C bertukar sisi lapangan.
5. Setiap bola masuk diberi poin satu. Tim yang memasukkan paling banyak bola menjadi pemenang.
6. Dalam permainan ini, guru berperan sebagai wasit. Sebelum memulai permainan, tim diberi pengarahan tentang peraturan yang berlaku.

   Peserta didik mempraktikkan permainan bola basket secara disiplin, sportif, dan bertanggung jawab. Peserta didik diarahkan untuk mengembangkan sikap kebersamaan antaranggota tim.

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

---

3) Kegiatan Penutup

a) Peserta didik melakukan kegiatan pendinginan untuk melemaskan otot-otot tungkai dan lengan.
b) Peserta didik diarahkan membaca Tahukah Kamu: Basket 3 on 3 pada buku siswa halaman 24.
c) Peserta didik ditugasi mengerjakan soal-soal Evaluasi Pengetahuan dan Evaluasi Keterampilan pada buku siswa halaman 26-29. Peserta didik harus mengerjakan soal dengan jujur dan tanggung jawab.
d) Peserta didik melakukan Refleksi atas pembelajaran yang sudah dilakukan (pada buku siswa halaman 30). Peserta didik dan guru juga menyimpulkan pembelajaran pada pertemuan ini.
e) Peserta didik dapat menanya jika ada materi yang belum dipahami. Peserta didik dimotivasi agar tekun belajar dan berlatih dalam mengembangkan bakat pada salah satu permainan bola besar.

FB : Gurumaju.com | Youtube : GURU MAJU | Playstore : GURU MAJU | WEB : www.gurumaju.com

f) Peserta didik berdoa sesuai agama dan keyakinan masing-masing. Pembiasaan berdoa sebagai penguatan nilai karakter religius.

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

a. Teknik penilaian, yaitu pengamatan.
b. Instrumen penilaian, yaitu jurnal.
c. Contoh jurnal penilaian sikap spiritual dan sikap sosial.

Butir nilai sikap spiritual	:	berdoa
Butir nilai sikap sosial	:	disiplin, kerja sama, tanggung jawab, percaya diri

Format jurnal penilaian lihat halaman 19.

2. Format Penilaian Pengetahuan

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

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.	a
2.	c	7.	c
3.	b	8.	a
4.	d	9.	b
5.	d	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	Berdiri berhadapan sejauh 7 meter. Menekuk salah satu kaki (kaki kiri, misalnya) dan menarik kaki kanan ke belakang.	1
	Mengayunkan kaki kanan ke depan. Perkenaan bola tepat pada kaki kanan bagian dalam.	2
	Ikuti ayunan lengan untuk menjaga keseimbangan tubuh. Bola ditendang ke arah pasangan yang berdiri di hadapannya.	1
2	Posisi awal, berjalan dengan mendorong bola.	1
	Sambil berlari melakukan sentuhan bola dengan kaki bagian dalam atau punggung kaki.	2
	Menggiring bola dilakukan untuk melewati pemain lawan atau mendekati daerah pertahanan lawan.	1
3	Posisi awal, berdiri sambil membawa bola. Jika pukulan servis menggunakan tangan kanan, bola dipegang tangan kiri.	1
	Melangkah dan berlari pelan dengan mendorong bola ke atas. Saat bola terlepas, segera lakukan pukulan lengan kanan.	2
	Ayunkan lengan dengan sekuatnya agar bola melewati net.	1
4	Sikap awal berdiri berpasangan dengan teman. Kedua tangan ditekuk sambil memegang bola di depan dada.	1
	• Jari-jari tangan berada di depan dan ibu jari di belakang bola. • Posisi bola di depan dada. • Bola didorong dan diarahkan setinggi dada.	1
	• Saat bola dilepaskan, berat badan menumpu ke depan. • Pasangan akan menangkap operan bola ini dengan kedua tangan.	1

Nomor soal	Kriteria	Skor
5	Caranya, melangkah diikuti melompat dengan bola dipegang kedua tangan di atas kepala. Ikuti gerakan mendorong bola untuk diarahkan ke ring basket (*shooting*).	2
	Lepaskan tangan kiri dari bola dan tangan kanan mendorong bola ke arah ring basket. Dengan cara ini, laju bola membentuk parabola.	1
	Posisi akhir, berdiri dan telapak tangan menghadap bawah.	1
Jumlah skor maksimum yang diperoleh		20
Nilai akhir		

Jumlah skor maksimum: 20

Pedoman penilaian lihat halaman 22.

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 variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan sepak bola.
   2) Lembar penilaian variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola voli.
   3) Lembar penilaian variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola basket.

c) Butir soal keterampilan
   1) Keterampilan Variasi dan Kombinasi Gerak Lokomotor, Nonlokomotor, dan Manipulatif dalam Permainan Sepak Bola

No.	Aspek yang Dinilai	Kualitas Gerak			
		4	3	2	1
1.	Variasi gerak dasar gerak lokomotor dengan kombinasi manipulatif dalam gerakan menendang bola sepak secara berpasangan atau kelompok.				
2.	Variasi gerak dasar nonlokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam gerakan menghentikan bola sepak secara berpasangan atau kelompok.				
3.	Variasi gerak dasar lokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam menggiring bola sepak melewati rintangan berpasangan atau kelompok.				
4	Variasi gerak dasar lokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam gerakan menyundul bola sepak secara berpasangan atau kelompok.				
Jumlah skor yang diperoleh					
Nilai akhir					

Indikator capaian kompetensipenilaian:

1. Keterampilan gerak menendang bola.
   a. Berdiri dan meletakkan bola di depan kaki.
   b. Melangkah dan berlari sambil mengayun kaki bagian dalam.
   c. Melangkah dan berlari dengan kaki bagian dalam mengenai bola.
   d. Melangkah dan berlari sambil menendang bola tepat sasaran.
2. Keterampilan gerak menghentikan bola.
   a. Berdiri dan menjulurkan kaki sambil menghadap bola.
   b. Berdiri dan menyentuhkan kaki ke bola.
   c. Berdiri dan menarik kaki untuk meredam laju bola.
   d. Menghentikan bola dengan kaki dalam dan bola tidak terpental.
3. Keterampilan gerak menggiring bola.
   a. Sikap berdiri dan meletakkan bola di depan kaki.
   b. Melangkah dan mendorong bola.
   c. Berlari sambil mendorong bola.
   d. Berlari dengan menggiring bola zig-zag sejauh 10 meter.

3. Keterampilan gerak menyundul bola.
   a. Melangkah dan berlari mengarah ke bola.
   b. Berlari dan melompat menyambut bola.
   c. Berlari dan melompat dengan menyundul bola.
   d. Berlari dan melompat dengan menyundul bola ke arah pasangan.

Penskoran:

- skor 4 (jika gerakan benar)
- skor 3 (gerakan mendekati benar)
- skor 2 (gerakan hanya sebagian yang benar)
- skor 1 (gerakan salah)

Skor maksimum = 4 × 4 = 16

2) Keterampilan Variasi dan Kombinasi Gerak Lokomotor, Nonlokomotor, dan Manipulatif dalam Permainan Bola Voli

No.	Aspek yang Dinilai	Kualitas Gerak			
		4	3	2	1
1.	Variasi gerak dasar gerak lokomotor dengan kombinasi manipulatif dalam servis bawah.				
2.	Variasi gerak dasar gerak lokomotor dengan kombinasi manipulatif dalam servis atas.				
3.	Variasi gerak dasar nonlokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam *passing* bawah.				
4.	Variasi gerak dasar nonlokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam *passing* atas.				
Jumlah skor yang diperoleh					
Nilai akhir					

Kriteria penilaian:

1. Keterampilan gerak dalam servis bawah.
   a. Berdiri sambil membawa bola.
   b. Melangkah bersiap memantulkan bola dari bawah.
   c. Melangkah dengan memantulkan bola dari bawah.
   d. Melangkah dengan memantulkan dan memukul bola bawah.

2. Keterampilan gerak dalam servis atas.
   a. Berdiri sambil membawa bola.
   b. Melangkah bersiap memantulkan bola ke atas.
   c. Melangkah dengan memantulkan bola ke atas.
   d. Melangkah dengan memantulkan dan memukul bola atas.

3. Keterampilan gerak dalam *passing* bawah.
   a. Berdiri dan menjulurkan kedua lengan ke depan.
   b. Menekuk kedua kaki dan menarik kedua lengan ke bawah.
   c. Mengayunkan kedua lengan dari bawah mengenai bola.
   d. Mengayunkan kedua lengan untuk memukul bola bawah ke arah pasangan.

4. Keterampilan gerak dalam *passing* atas.
   a. Berdiri dan menjulurkan kedua lengan ke atas.
   b. Memposisikan kedua telapak tangan untuk mendorong bola.
   c. Mendorong kedua lengan ke atas dan telapak tangan mengenai bola.
   d. Mendorong bola dengan kedua lengan ke atas ke arah pasangan.

Ketentuan penskoran:

- Skor 4, jika melakukan variasi gerak dasar dengan benar sebanyak 8 kali.
- Skor 3, jika melakukan variasi gerak dasar dengan benar sebanyak 6 kali.
- Skor 2, jika melakukan variasi gerak dasar dengan benar sebanyak 4 kali.
- Skor 1, jika melakukan variasi gerak dasar dengan benar sebanyak 2 kali.

Skor maksimum = 4 × 4 = 16

3) Keterampilan Variasi dan Kombinasi Gerak Lokomotor, Nonlokomotor, dan Manipulatif dalam Permainan Bola Basket

No.	Nama Peserta Didik	Indikator Capaian Kompetensi Penilaian Variasi Gerak Dasar Nonlokomotor dengan Kombinasi Gerak Dasar Manipulatif dalam Melempar Bola				Jumlah skor	Nilai Akhir
		Gerakan 1	Gerakan 2	Gerakan 3	Gerakan 4		

Kriteria penilaian

1. Gerakan 1, melempar bola dengan berdiri dan mengayun untuk mengoper setinggi dada (*chest pass)*.
   a. Berdiri dan memegang bola.
   b. Berdiri dan menekuk tangan di depan dada
   c. Meluruskan tangan dan melempar bola.
   d. Melempar bola setinggi dada ke arah pasangan secara tepat.

2. Gerakan 2, melempar bola dengan berdiri dan mengayun untuk mengumpan di atas kepala (*overhead passing*).
   a. Berdiri dan memegang bola dengan dua tangan.
   b. Berdiri dan mengayun tangan di atas kepala dengan dua tangan.
   c. Mengayunkan tangan dan melempar bola.
   d. Melempar bola di atas kepala ke arah pasangan secara tepat.

3. Gerakan 3, mengumpan bola memantul ke lantai (*bounce pass*) dengan berdiri dan mendorong bola.
   a. Berdiri dan memegang bola dengan dua tangan.
   b. Berdiri dan mendorong bola dengan dua tangan.
   c. Mengayunkan tangan dan mendorong bola ke lantai.
   d. Melempar bola memantul ke lantai ke arah pasangan secara tepat.

4. Gerakan 4, mengumpan bola menggunakan satu tangan di atas kepala (*javaline pass*) dengan berdiri dan mengayun tangan.

a. Berdiri dan memegang bola dengan satu tangan di atas kepala.
b. Berdiri dan mendorong bola dengan satu tangan di atas kepala.
c. Mengayunkan tangan dan melempar bola satu tangan di atas kepala.
d. Melempar bola dengan satu tangan di atas ke arah pasangan secara tepat.

Ketentuan penskoran:

- Skor 4, jika melakukan empat gerakan dengan benar.
- Skor 3, jika hanya melakukan tiga gerakan dengan benar.
- Skor 2, jika hanya melakukan dua gerakan dengan benar.
- Skor 1, jika hanya melakukan satu gerakan dengan benar.

Skor maksimum: 4 × 4 = 16.

4) Format penilaian unjuk kerja

No.	Aspek yang Dinilai	Kualitas Gerak			
		4	3	2	1
1.	Kemampuan mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan sepak bola.				
2.	Kemampuan mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola voli.				
3.	Kemampuan mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola basket.				
Jumlah Skor					
Nilai Akhir					

Indikator capaian kompetensipenilaian

1. Keterampilan variasi dan kombinasi gerak dasar dalam permainan sepak bola.
   a. Berlari dan berjalan dengan menendang bola.
   b. Menekuk dan menarik kaki dengan menghentikan bola.

c. Berdiri dan meliukkan badan dengan menghentikan bola menggunakan dada.
d. Berjalan dan berlari dengan menggiring bola.
e. Berlari dan melompat dengan menyundul bola.

2. Keterampilan variasi dan kombinasi gerak dasar dalam permainan bola voli.
   a. Berjalan dan berlari dengan memukul bola dalam servis bawah.
   b. Berjalan dan melompat dengan memukul bola dalam servis atas.
   c. Menekuk kaki dan mengayun lengan dengan memukul bola dalam *passing* bawah.
   d. Menekuk kaki dan mengayun lengan dengan memukul bola dalam *passing* atas.
   e. Melangkah dan melompat dalam memukul bola (smes).

3. Keterampilan variasi dan kombinasi gerak dasar dalam permainan bola basket.
   a. Berdiri dan menekuk kaki dan lengan dengan kombinasi menangkap bola.
   b. Berjalan dan berlari dengan menggiring bola menggunakan satu tangan.
   c. Menembak bola ke ring basket dengan melangkah dan melompat.
   d. Melakukan lay up shoot dengan melangkah dan melompat
   e. Melangkah dan melompat dengan kombinasi rebound.

Ketentuan Penskoran:
- Skor 4, jika melakukan lima gerakan dengan benar
- Skor 3, jika hanya melakukan empat gerakan dengan benar
- Skor 2, jika hanya melakukan tiga gerakan dengan benar
- Skor 1, jika hanya melakukan dua gerakan dengan benar

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

D. Pengayaan

Pada kegiatan pembelajaran ini guru menyampaikan materi pengayaan. Materi yang diberikan pada Pelajaran I mengenai *dribble* tinggi dan *dribble* rendah, apa bedanya?

Dribble Tinggi dan *Dribble* Rendah, Apa Bedanya?

Dalam permainan bola basket, pemain akan memantul-mantulkan bola (*dribbling*) dengan sikap berhenti, berjalan, atau berlari. Gerak dasar ini dapat dilakukan dengan tangan kanan atau tangan kiri. Gerak dasar ini terdiri atas *dribble* rendah dan *dribble* tinggi.

1. *Dribble* Rendah

Gerak dasar ini berguna untuk melepaskan diri dari hadangan pemain lawan atau mencoba melewati pertahanan tim lawan. Bola yang dipantulkan akan setinggi lutut dan terlindungi oleh tangan. Gerak dasar ini sangat efektif menjaga bola dari jangkauan pemain lawan. Dengan menerapkan gerak dasar ini, pemain dapat mengubah posisi tangan atau arah bola secara cepat.

2. *Dribble Tinggi*

Bagaimana dengan gerakan *dribble* tinggi? Pada gerak dasar ini, bola dipantulkan setinggi pinggang atau bahu. Pemain dalam posisi bebas akan menerapkan gerak dasar ini untuk berjalan sambil memegang bola dengan cepat di lapangan. Saat melakukan gerak dasar ini, pemain mengambil langkah kaki panjang.

E. Remedial

Remedial diberikan kepada peserta didik yang memiliki nilai di bawah ketuntasan belajar minimum (KBM). Pembelejaran remedial dilakukan agar peserta didik menguasai gerakan yang dianggap sulit. Dalam pembelajaran remedial, guru dapat meminta peserta didik melakukan aktivitas berikut.

1. Mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam gerakan menendang bola sepak secara berpasangan.
2. Mempraktikkan variasi gerak dasar nonlokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam gerakan *passing* atas dan *passing* bawah bersama pasangan dalam jarak 7 meter.
3. Mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam menggiring bola basket melewati rintangan.

4. Mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam menembak bola dua tangan ke ring basket.

F. Interaksi Guru dan Orang Tua

Peserta didik diminta memperlihatkan hasil pekerjaan yang telah dinilai guru kepada orang tua. Orang tua memberikan paraf dan respons atas hasil pekerjaan peserta didik. Orang tua hendaknya menindaklanjuti sesuatu yang menjadi pemahaman, sikap, dan perilaku peserta didik seperti yang ditunjukkan dalam hasil penilaian. 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 dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola besar.

Pelajaran II Variasi dan Kombinasi Gerak Dasar dalam Berbagai Permainan Bola Kecil

Peta Konsep

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

Variasi dan Kombinasi Gerak Dasar dalam Permainan Bola Kecil

mempelajari

Variasi dan Kombinasi Gerak Dasar Lokomotor, Nonlokomotor, dan Manipulatif dalam Permainan Bola Basket

meliputi

- Variasi gerak dasar manipulatif dengan kombinasi gerak dasar nonlokomotor dalam melempar bola kasti
- Variasi gerak dasar manipulatif dengan kombinasi dasar lokomotor dalam memukul bola kasti
- Variasi gerak dasar manipulatif dengan kombinasi dasar lokomotor dalam menangkap bola kasti

Variasi dan Kombinasi Gerak Dasar Lokomotor, Nonlokomotor, dan Manipulatif dalam Permainan Bola Basket

meliputi

- Variasi gerak dasar manipulatif dengan kombinasi gerak dasar nonlokomotor dalam melempar bola rounders
- Variasi gerak dasar manipulatif dengan kombinasi dasar lokomotor dalam memukul bola rounders
- Variasi gerak dasar manipulatif dengan kombinasi dasar lokomotor dalam menangkap bola rounders

A. Pendahuluan

Permainan bola kecil pada pembelajaran ini yaitu kasti dan rounders. Kedua jenis olahraga ini merupakan permainan beregu. Bermain kasti dan/atau rounders dapat meningkatkan kerja sama antar anggota regu. Permainan kasti dan rounders memerlukan komunikasi yang baik antar pemain pada setiap regu. Untuk bermain kasti dan rounders diperlukan peralatan berupa tongkat pemukul dan bola. Adapun teknik dasar dalam permainan kasti dan rounders meliputi teknik melempar, menangkap, dan memukul bola.

1. Pemetaan Kompetensi Inti, Kompetensi Dasar, dan Indikator

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 dan konseptual dengan cara mengamati, menanya dan mencoba berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah dan tempat bermain..	3.2 Memahami variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dengan kontrol yang baik dalam permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional..	3.2.1 Menjelaskan variasi dan kombinasi gerak dasar nonlokomotor dan gerakan lokomotor kontrol yang baik dalam permainan bola kecil sederhana dan/atau tradisional. 3.2.2 Menjelaskan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor dan kontrol yang baik dalam permainan bola kecil sederhana dan/atau tradisional. 3.2.3 Menjelaskan variasi dan kombinasi gerak dasar nonlokomotor, lokomotor dengan kontrol yang baik dalam permainan bola kecil sederhana dan/atau tradisional.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dan konseptual dalam bahasa yang jelas, sistematis, logis dan kritis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berahklak mulia.	4.2 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dengan kontrol yang baik dalam permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional.	4.2.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar nonlokomotor dan lokomotor dalam permainan bola kecil sederhana dan/atau tradisional.

Kompetensi Inti	Kompetensi Dasar	Indikator Capaian Kompetensi
		4.2.2 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor dengan kontrol yang baik dalam permainan bola kecil sederhana dan/atau tradisional. 4.2.3 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar nonlokomotor, lokomotor dengan kontrol yang baik, dalam permainan bola kecil sederhana dan/atau tradisional.

2. Tujuan Pembelajaran

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

a. Dengan membaca teks dan tanya jawab, peserta didik dapat menjelaskan variasi gerak dasar nonlokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam permainan kasti.
b. Dengan berdiskusi, peserta didik dapat menjelaskan variasi gerak dasar lokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam permainan kasti.
c. Dengan membaca teks, peserta didik dapat menjelaskan variasi gerak dasar nonlokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam permainan rounders.
d. Dengan tanya jawab, peserta didik dapat menjelaskan variasi gerak dasar lokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam permainan rounders.
e. Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan variasi gerak dasar nonlokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam permainan kasti.

f. Melalui pengamatan, peserta didik mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam permainan kasti.
g. Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan variasi gerak dasar nonlokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam permainan rounders.
h. Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam permainan rounders.

3. Metode Pembelajaran

Model pembelajaran yang dapat digunakan pada pelajaran ini sebagai berikut.

a. Inkuiri (untuk pertemuan pertama)
b. Teams *games tournament* (untuk pertemuan kedua dan keempat)
c. *Problem based learning* (untuk pertemuan ketiga)

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 dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam kasti dan rounders.
2) Informasi atau artikel tentang variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam kasti dan rounders.
3) Video tentang variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam kasti dan rounders.

b. Alat Pembelajaran

1) Tongkat pemukul.
2) Bola kasti dan bola rounders.
3) Tiang bendera atau *cone*.
4) Sarung tangan dalam permainan rounders.

FB : Gurumaju.com | Youtube : GURU MAJU | Playstore : GURU MAJU | WEB : www.gurumaju.com

c. Sumber Pembelajaran

Simamora, Berton Supriadi. 2019. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas VI*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

B. Kegiatan Pembelajaran

Tambahkan: 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 peruntukan nya menjadi kewenangan sekolah.

Kegiatan pembelajaran pada materi variasi dan kombinasi gerak dasar dalam berbagai permainan bola kecil 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 dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan kasti. Peserta didik akan mempelajari variasi dan kombinasi gerak dasar nonlokomotor, lokomotor, dan manipulatif dalam melempar, memukul, dan menangkap bola kasti. Pada pertemuan ini, guru menggunakan model pembelajaran inkuiri. Untuk mendukung pembelajaran, guru menyiapkan hal-hal berikut.

1) Gambar variasi gerak dasar manipulatif dengan kombinasi gerak dasar nonlokomotor dalam permainan bola kasti.
2) Gambar variasi gerak dasar lokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam permainan bola kasti.
3) Informasi variasi gerak dasar manipulatif dengan kombinasi gerak dasar nonlokomotor dalam permainan bola kasti.
4) Informasi variasi gerak dasar lokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam permainan bola kasti..
5) Peralatan seperti bola kecil, tongkat pemukul, tiang bendera (hinggap), dan corong/*cone*.
6) Lembar penilaian.

b. Tahap-Tahap Pembelajaran

1) Kegiatan Pendahuluan

a) Peserta didik diarahkan melakukan doa bersama yang dipimpin salah satu peserta didik (penguatan nilai religius).

b) Guru melakukan presensi untuk mengetahui kehadiran peserta didik pada pertemuan ini.

c) Peserta didik mengidentifikasi kondisi fisik masing-masing. Jika ada peserta didik yang sakit, boleh diperlakukan khusus.

d) Peserta didik mendengarkan penjelasan guru mengenai tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada pembelajaran ini.

e) Peserta didik memberikan apersepsi terkait materi yang akan dipelajari, yaitu variasi dan kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan kasti.

f) Peserta didik melakukan kegiatan pemanasan yang mengarah pada permainan kasti. Kegiatan ini untuk meregangkan otot tungkai dan lengan. Pemanasan dilakukan setelah kegiatan mencari informasi tentang variasi dan kombinasi gerak dasar dalam permainan kasti.

2) Kegiatan Inti

a) Peserta didik mengamati Gambar 1.1 (pada buku siswa halaman 33). Gambar tersebut menunjukkan budaya tradisional Indonesia, yaitu permainan kasti. Bagaimana pendapatmu atas perkembangan kasti? Melalui pembelajaran ini, peserta didik diarahkan menumbuhkan semangat nasionalisme.

b) Peserta didik diajak tanya jawab terkait materi pada subpelajaran ini. Contoh pertanyaannya sebagai berikut.
   (1) Bagaimana variasi gerak dasar manipulatif dengan kombinasi gerak dasar nonlokomotor dalam permainan kasti?
   (2) Bagaimana variasi gerak dasar manipulatif dengan kombinasi gerak dasar lokomotor dalam permainan kasti?
   (3) Bagaimana variasi gerak dasar lokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam permainan kasti?

c) Peserta didik mengerjakan rubrik Kegiatan: Ayo, Mencari Informasi tentang Variasi dan Kombinasi Gerak Dasar dalam Permainan Kasti! pada buku siswa halaman 36.

Kegiatan

Langkah-langkah pembelajarannya sebagai berikut.

1. Peserta didik bersama temannya mencari informasi mengenai variasi dan kombinasi gerak dasar dalam permainan kasti.
2. Peserta didik dapat mencari informasi melalui buku referensi atau internet.
3. Peserta didik mendeskripsikan variasi gerak dasar dalam permainan kasti melaluai diskusi.
4. Peserta didik mencatat hasil diskusi pada kertas, kemudian mengemukakan hasilnya kepada guru secara santun.

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

d) Peserta didik membaca materi variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan kasti (buku siswa halaman 36).

e) Peserta didik akan mempraktikkan variasi gerak manipulatif dengan kombinasi gerak dasar nonlokomotor dalam melempar bola. Pada pembelajaran ini, guru menerapkan model pembelajaran inkuiri.
   (1) Peserta didik menyimak penjelasan guru tentang pentingnya gerakan melempar bola kasti. Peserta didik mengamati peragaan guru dan peserta didik (model) dalam melakukan gerakan berikut.
      (a) Melempar bola melambung dengan berdiri dan mengayun.
      (b) Melempar bola mendatar dengan berdiri dan mengayun lengan.
      (c) Melempar bola bawah dengan berdiri dan menekuk kaki.
   (2) Peserta didik mencoba mempraktikkan gerakan dalam rubrik Ayo, Lakukan pada buku siswa halaman 38.

Ayo, Lakukan

Peserta didik berdiri saling berhadapan dengan temannya sejauh 5–10 meter. Peserta didik melakukan variasi gerak dasar manipulatif dengan kombinasi gerak dasar nonlokomotor dalam melempar bola. Peserta didik mempraktikkan gerakan melempar bola melambung, bola mendatar, dan bola bawah. Melalui kegiatan ini peserta didik diarahkan mengembangkan semangat gotong royong (kerja sama).

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

(3) Peserta didik mengemukan hasil praktik kepada guru secara jujur dan santun. Peserta didik dapat meminta bimbingan guru jika kesulitan melakukan variasi dan kombinasi gerak dasar tersebut.

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

e) Peserta didik diajak memperagakan variasi gerak dasar manipulatif dengan kombinasi gerak dasar lokomotor dalam memukul bola kasti. Peserta didik mengamati peragaan guru dan peserta didik (model) dalam melakukan variasi dan kombinasi gerak dasar tersebut dalam memukul bola.

f) Peserta didik diarahkan mengerjakan Ayo, Lakukan pada buku siswa halaman 38.

Ayo, Lakukan

1. Peserta didik bersama temannya memmpraktikkan variasi gerak dasar nonlokomotor, lokomotor, dan manipulatif dalam gerakan memukul bola.

2. Peserta didik mengamati gerakan temannya dengan cermat. Peserta didik dapat membandingkan gerakannya dengan gerakan temannya.
3. Peserta didik menyimpulkan kemampuan teman dalam memukul bola secara jujur.
4. Peserta didik menyampaikan hasil kesimpulannya kepada guru secara santun.

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

---

g) Peserta didik diajak mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam menangkap bola kasti. Peserta didik dapat menanya cara melakukan variasi gerak dasar lokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam menangkap bola kasti.

3) Kegiatan Penutup

a) Peserta didik melakukan kegiatan pendinginan yang dipimpin salah seorang peserta didik. Kegiatan ini bertujuan melemaskan otot-otot tungkai dan lengan.
b) Peserta didik menyimpulkan materi yang dipelajari. Peserta didik diberi kesempatan menanya materi yang belum dipahami. Peserta didik lain dapat memberi tanggapan atas pertanyaan temannya.
c) Peserta didik dimotivasi untuk tekun dan disiplin melakukan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan kasti.
d) Peserta didik diarahkan membaca materi bermain kasti dengan peraturan dimodifikasi pada buku siswa halaman 42.
e) Peserta didik melakukan doa sesuai agama dan kepercayaan masing-masing (penguatan nilai religius).

2. Pertemuan Pertama (2 JP)

a. Persiapan Mengajar

Pada pertemuan ini, peserta didik bermain kasti dengan peraturan yang dimodifikasi. Guru menyiapkan media pembelajaran seperti bola kasti, tongkat pemukul, dan peluit. Guru juga menyediakan

media presentasi yang diperlukan. Guru dapat menerapkan model pembelajaran *teams games tournament* (TGT). TGT merupakan model pembelajaran kelompok seperti dalam kondisi permainan sebenarnya. Dengan metode TGT, peserta didik mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan kasti seperti layaknya permainan.

Guru dapat menyiapkan beberapa hal berikut untuk menunjang kegiatan pembelajaran.

1) Gambar variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan kasti.
2) Informasi mengenai variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan kasti.
3) Video pembelajaran tentang permainan kasti secara sederhana.
4) Peralatan seperti bola kecil, tiang hinggap, dan tongkat pemukul.
5) Lembar penilaian.

b. Tahap-Tahap Pembelajaran

1) Kegiatan Pendahuluan

a) Peserta didik melakukan doa bersama yang dipimpin salah satu peserta didik (penguatan nilai religius).
b) Guru melakukan presensi untuk mengetahui kehadiran peserta didik dalam pertemuan ini
c) Guru mengecek kondisi tiap-tiap peserta didik. Jika terdapat peserta didik yang sakit, diperbolehkan tidak mengikuti pembelajaran.
d) Peserta didik mendengarkan penjelasan guru mengenai tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada pertemuan ini.
e) Guru dapat memberikan apersepsi untuk mengecek penguasaan kompetensi pada pembelajaran sebelumnya.
f) Peserta didik mengulang sekilas materi yang telah dipelajari pada pertemuan sebelumnya. Peserta didik dapat menanya materi yang belum dipahami.
g) Peserta didik dimotivasi untuk menumbuhkan sikap disiplin, mandiri, dan tanggung jawab pada pembelajaran ini (penguatan keterampilan sosial).
f) Peserta didik diarahkan melakukan kegiatan pemanasan yang mengarah pada permainan kasti. Kegiatan ini dilakukan setelah kegiatan mencari informasi mengenai cara bermain kasti.

2) Kegiatan Inti

a) Peserta didik membaca materi permainan bola kasti yang sudah dimodifikasi (buku siswa halaman 41-43). Peserta didik diarahkan mencari sumber referensi lain terkait permainan bola kasti (penguatan keterampilan literasi).

b) Peserta didik dapat mencari informasi mengenai cara bermain kasti melalui buku referensi. Peserta didik juga dapat menelusuri internet mencari informasi tentang permainan kasti.

c) Peserta didik mengerjakan Unjuk Kemampuan:Praktik Bermain Kasti yang Dimodifikasi (pada buku siswa halaman 42). Guru dapat menerapkan model pembelajaran teams games tournament (TGT).

Unjuk Kemampuan

Langkah-langkah pembelajarannya sebagai berikut.

1. Peserta didik menyimak penjelasan guru mengenai cara bermain kasti. Guru menyampaikan tujuan dalam bermain kasti pada pembelajaran ini.
2. Peserta didik membentuk dua regu. Satu regu yang bermain sebanyak sepuluh pemain inti dengan nomor dada urut 1–10.
3. Peserta didik diarahkan bermain kasti dengan tanggung jawab. Ketentuannya sebagai berikut.
   a. Waktu permainan selama 2 × 10 menit, jeda istirahat 3 menit.
   b. Pemain regu pemukul harus melewati tiga tiang (satu tiang pertolongan dan dua tiang bebas). Setiap tiang tidak boleh ditempati lebih dari satu pemain.
   c. Regu pemukul memperoleh nilai 1 jika berhasil hinggap di tiang yang dituju.
   d. Regu penjaga memperoleh nilai 1 jika tepat melempar bola mengenai badan pemukul. Ini berarti pemukul sebelum sampai tiang terkena lemparan.
   e. Pemain regu pemukul yang melewati tiga tiang hinggap, kemudian kembali ke area bebas memperoleh nilai 4.
4. Dalam permainan ini, guru berperan sebagai wasit. Guru akan menilai dilihat dari variasi dan kombinasi gerak dasar kasti.

5. Peserta didik mendengarkan pemaparan guru mengenai regu yang menjadi pemenang. Guru memotivasi peserta didik untuk sportif menerima hasil pertandingan.

Catatan: Guru dapat melakukan penilaian sikap dan keterampilan. Pada pembelajaran ini guru dapat menyesuaikan dengan kondisi geografis atau budaya daerah asal peserta didik.

3) Kegiatan Penutup

a) Peserta didik melakukan kegiatan pendinginan untuk melemaskan otot. Pendinginan dilakukan agar kondisi tubuh kembali seperti semula.
b) Peserta didik menyimpulkan kegiatan pembelajaran yang telah dilakukan.
c) Peserta didik dapat bertanya jika ada materi yang belum dipahami. Peserta didik lain dapat memberikan tanggapan.
d) Peserta didik dimotivasi untuk disiplin dan tanggung jawab dalam berlatih variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam kasti.
e) Peserta diarahkan membaca materi variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan rounders. Materi terdapat pada buku siswa halaman 43.
f) Peserta didik berdoa sesuai agama dan keyakinan masing-masing. Pembiasaan ini sebagai penguatan nilai karakter religius.

3. Pertemuan Ketiga (2 JP)

a. Persiapan Mengajar

Materi yang dibahas pada pertemuan ini yaitu variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam rounders. Peserta didik akan mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam rounders. Pada pertemuan ini dapat menggunakan model pembelajaran *problem based learning*. Penentuan model pembelajaran disesuaikan kondisi geografis dan sarana di sekolah.

Beberapa hal yang perlu disiapkan guru untuk menunjang kegiatan pembelajaran sebagai berikut.

a. Gambar variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam rounders.

b. Informasi mengenai variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam rounders.
c. Video pembelajaran tentang rounders.
d. Peralatan seperti bola kecil, tiang hinggap, dan tongkat pemukul.
e. Lembar penilaian.

b. Tahap-Tahap Pembelajaran

1) Kegiatan Pendahuluan

a) Peserta didik mengawali pembelajaran dengan doa bersama. Berdoa dilakukan agar dalam pembelajaran peserta didik diberi keselamatan dan kelancaran (penguatan nilai religius).
b) Guru melakukan presensi untuk mengetahui kehadiran peserta didik dalam pertemuan ini.
c) Peserta didik diarahkan mengidentifikasi kondisi fisik masing-masing. Jika ada peserta didik yang sakit, diperbolehkan mengikuti pembelajaran sesuai kemampuan.
d) Peserta didik mendengarkan penjelasan guru mengenai tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada pertemuan ini. Guru menyiapkan media pembelajaran tentang variasi dan kombinasi gerak dasar dalam rounders.
e) Guru memberikan apersepsi terkait penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya.
f) Peserta didik diarahkan melakukan kegiatan pemanasan. Kegiatan ini bertujuan meregangkan otot lengan dan tungkai.

2) Kegiatan Inti

a) Peserta didik mendengarkan penyajian guru mengenai materi yang dibahas pada pertemuan ini. Peserta didik melakukan tanya jawab terkait materi tersebut. Contoh pertanyaannya sebagai berikut.
   (1) Apa bentuk variasi gerak dasar nonlokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam melempar bola rounders?
   (2) Jelaskan arah bola rounders yang dilempar dalam gerakan lemparan bola mendatar!
b) Peserta didik mengerjakan Kegiatan: Ayo, Mendsikusikan Variasi dan Kombinasi Gerak Dasar dalam Permainan Rounders pada buku siswa halaman 43.

Kegiatan

Langkah-langkah pembelajarannya sebagai berikut.

1. Peserta didik mencari video atau gambar mengenai permainan rounders.
2. Peserta didik dapat mencari informasi dan gambar tentang rounders dari buku referensi, internet, ataupun majalah.
3. Peserta didik mendiskusikan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif sesuai informasi yang ditemukan.
4. Peserta didik mencatat hasil diskusi dan mengemukakannya kepada teman dan guru secara santun.
4. Peserta didik diarahkan melakukan kegiatan secara bertanggung jawab dan mandiri.

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

c) Peserta didik dimotivasi menumbuhkan semangat nasionalisme. Peserta didik mendengarkan penjelasan guru terkait perkembangan rounders di Indonesia. Saat penyelenggaraan Asian Games 2018 Pada PON II tahun 1951 di Jakarta, rounders secara resmi dipertandingkan. Peserta didik ditanya pendapatnya dengan penyelenggaraan PON di Indonesia.

c) Peserta didik membaca teks variasi gerak dasar dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan rounders. Materi ini terdapat pada buku siswa halaman 43.

e) Peserta didik mempelajari variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam melempar, memukul, dan menangkap bola rounders. Pada pembelajaran ini guru dapat menerapkan model pembelajaran *problem based learning*. Langkah-langkah pembelajarannya sebagai berikut.

   (1) Peserta didik mendengarkan penjelasan guru terkait materi variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam melempar, memukul, dan menangkap bola rounders.

(2) Peserta didik diarahkan mengumpulkan informasi mengenai materi tersebut. Peserta didik diminta mengamati peragaan guru dan peserta didik (model) dalam melakukan aktivitas berikut.
   (a) Variasi gerak dasar manipulatif dengan kombinasi gerak dasar nonlokomotor dalam melempar bola rounders.
   (b) Variasi gerak dasar manipulatif dengan kombinasi gerak dasar lokomotor dalam memukul dan menangkap bola rounders.
(3) Peserta didik menanya gerakan yang belum dikuasai atau dianggap sulit. Peserta didik memeragakan variasi dan kombinasi gerak dasar seperti yang diperagakan guru bersama peserta didik.
(4) Peserta didik menalar cara melakukan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan rounders.
(5) Peserta didik mengemukakan kesimpulannya setelah melakukan variasi dan kombinasi gerak dasar tersebut.

Pada pembelajaran ini, guru dapat menggunakan alternatif model pembelajaran resiprokal (umpan balik). Dengan model ini, peserta didik dapat belajar variasi dan kombinasi gerak dasar dalam rounders secara mandiri. Peserta didik juga dapat saling memberi umpan balik.

f) Peserta didik mempraktikkan keterampilan berlari menuju base dalam permainan rounders. Peserta didik mengerjakan Ayo, Lakukan pada buku siswa halaman 47.

Ayo, Lakukan

Langkah-langkah pembelajarannya sebagai berikut.

1. Peserta didik berlari membentuk segitiga dengan titik A, B, dan C. Jarak antartitik sekira 10 meter.
2. Peserta didik berlari mulai dari titik A, kemudian berlari secepatnya melewati titik B dan D. Peserta didik berlari kembali ke titik A
3. Peserta didik mempraktikakn kegiatan ini secara disiplin dan tanggung jawab. Peserta didik juga diarahkan memperhatikan keselamatan saat berlari.

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

3) Kegiatan Penutup

a) Peserta didik melakukan kegiatan pendinginan untuk melemaskan otot-otot. Peserta didik dapat memimpin kegiatan pendinginan.
b) Peserta didik menyimpulkan materi yang telah dipelajari pada pertemuan ini. Peserta didik melakukan tanya jawab terkait materi yang belum dipahami. Peserta didik lain dapat memberikan tanggapan atas pertanyaaan temannya.
c) Peserta didik dimotivasi berlatih variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan rounders secara disiplin dan mandiri.
d) Peserta diarahkan mencari informasi melalui penelusuran internet terkait permainan rounders. Informasi yang diperoleh dapat dijadikan sumber tambahan belajar.
e) Peserta didik berdoa sesuai agama dan keyakinan masing-masing. Pembiasaan berdoa sebagai penguatan nilai karakter religius.

4. Pertemuan Keempat (2 JP)

a. Persiapan Mengajar

Pada pertemuan ini, peserta didik diajak mempraktikkan aktivitas bermain rounders. Peserta didik diarahkan bermain secara disiplin dan tanggung jawab bersama kelompoknya. Model yang diterapkan pada pembelajaran ini, yaitu *teams games tournament* (TGT). Metode TGT mudah diterapkan dengan melibatkan seluruh peserta didik sebagai tutor sebaya yang mengandung unsur permainan. Penentuan model ini disesuaikan kondisi lingkungan geografis di sekolah.

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

a. Gambar variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan rounders.
b. Informasi mengenai variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan rounders.
c. Video pembelajaran mengenai pertandingan rounders.

d. Peralatan seperti bola kecil, tiang hinggap, sarung tangan, dan tongkat pemukul.
e. Lembar penilaian.

b. Tahap-Tahap Pembelajaran

1) Kegiatan Pendahuluan

a) Peserta didik berdoa sesuai agama dan kepercayaan masing-masing. Pembiasaan sebagai penguatan nilai religius.
b) Guru melakukan presensi untuk mengetahui tingkat kehadiran peserta didik pada pembelajaran.
c) Peserta didik mengidentifikasi kondisi fisik masing-masing. Jika ada peserta didik yang mengalami gangguan kesehatan (sakit), dapat mengikuti pembelajaran sesuai kemampuan.
d) Peserta didik mendengarkan penjelasan guru mengenai tujuan pembelajaran pada pertemuan ini. Guru menyiapkan media pembelajaran yang digunakan pada pertemuan ini.
e) Guru memberi apersepsi untuk mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya.
f) Peserta didik diarahkan melakukan kegiatan pemanasan. Kegiatan ini bertujuan meregangkan otot tungkai dan lengan. Kegiatan pemanasan dilakukan setelah peserta didik mencari informasi mengenai permainan rounders.

2) Kegiatan Inti

a) Peserta didik dapat menanya materi yang sudah dipelajari pada pertemuan sebelumnya. Peserta didik lain memberikan tanggapan atas pertanyaan temanya.
b) Peserta didik berdiskusi mengenai materi yang sudah dipelajari. Contoh pertanyaannya sebagai berikut.
   (1) Mengapa lapangan rounders berbentuk segi lima beraturan?
   (2) Apa yang kamu ketahui tentang *inning* dalam rounders?
c) Peserta didik membaca materi bermain rounders pada buku siswa halaman 43.
d) Peserta didik diarahkan mencari informasi mengenai cara bermain rounders. Peserta didik mengemukakan informasi yang diperoleh kepada teman dan guru secara santun. Peserta didik mendengarkan pemaparan guru mengenai cara bermain rounders.

e) Peserta didik dimotivasi mempraktikkan bermain rounders dengan sportif, jujur, dan tanggung jawab. Peserta didik melakukan Aktivitas Peserta Didik: Ayo, Bermain Rounders (pada buku siswa halaman 54. Pada pembelajaran ini guru dapat menerapkan model pembelajaran teams *games tournament*.

Aktivitas Peserta Didik

Langkah-langkah pembelajarannya sebagai berikut.

1. Peserta didik menyimak pemaparan guru mengenai tujuan bermain rounders.
2. Peserta didik membagi kelas menjadi dua regu, yaitu regu pemukul dan regu penjaga.
3. Peserta didik membuat lapangan rounders disesuaikan luas halaman sekolah. Peserta didik menyiapkan tiang hinggap dan bantalan *base*.
4. Peserta didik bermain rounders selama 2 × 15 menit. Pergantian posisi regu setelah tiga pemain regu pemukul dimatikan pemain regu penjaga. Pergantian pemain dalam satu regu bebas.
5. Pada permainan ini guru berperan sebagai wasit. Pada akhir permainan, peserta didik mendengarkan pengumuman guru mengenai regu yang menang.
6. Peserta didik diarahkan bermain secara sportif, jujur, dan saling bekerja sama antarregu.

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

3) Kegiatan Penutup

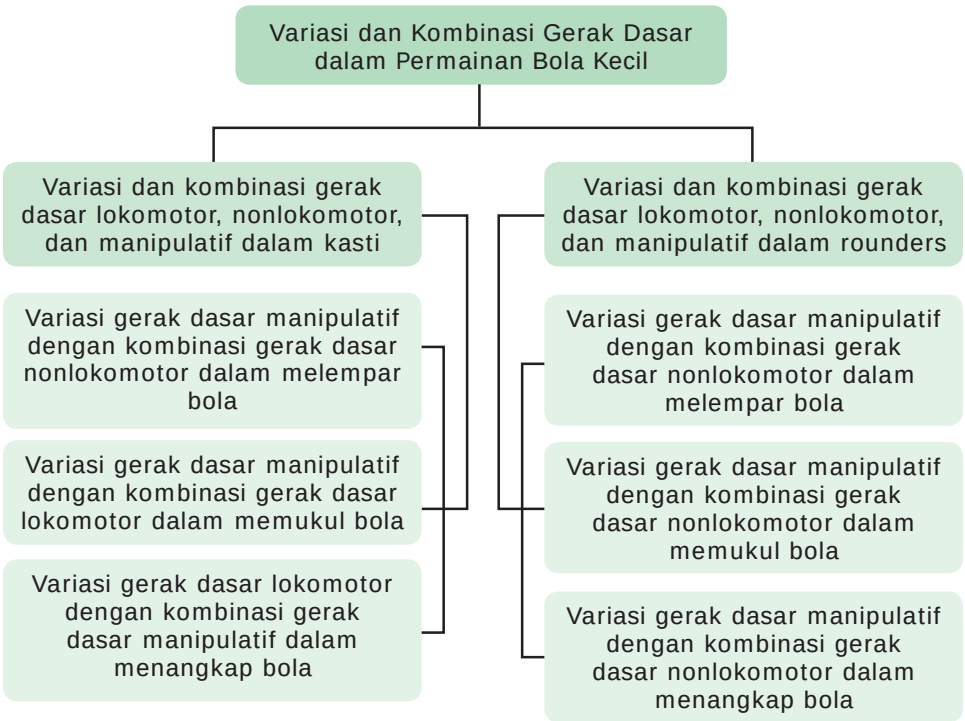
a) Peserta didik melakukan kegiatan pendinginan untuk melemaskan otot-otot tungkai dan lengan. Kegiatan ini dipimpin salah seorang peserta didik.

b) Peserta didik diarahkan memperluas wawasan dengan membaca Tahukah Kamu: *Catcher*, Jenderal Lapangan dalam Rounders pada buku siswa halaman 49.

c) Peserta didik ditugasi mengerjakan soal-soal Evaluasi Pengetahuan dan Evaluasi Keterampilan pada buku siswa halaman 51-54. Peserta didik harus mengerjakan soal-soal dengan jujur dan tanggung jawab.

d) Peserta didik melakukan Refleksi atas materi yang sudah dipelajari bersama (pada buku siswa halaman 54).

e) Peserta didik dan guru juga menyimpulkan pembelajaran pada pertemuan ini. Kesimpulan materi dapat dituangkan dalam *mind mapping* seperti berikut.



f) Peserta didik berdoa sesuai agama dan keyakinan masing-masing. Pembiasaan berdoa sebagai penguatan nilai karakter religius.

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

a. Teknik penilaian, yaitu pengamatan.
b. Instrumen penilaian, yaitu jurnal.

FB : Gurumaju.com | Youtube : GURU MAJU | Playstore : GURU MAJU | WEB : www.gurumaju.com

c. Contoh jurnal penilaian sikap spiritual dan sikap sosial.
   Butir nilai sikap spiritual : berdoa
   Butir nilai sikap sosial : disiplin, kerja sama, tanggung jawab, percaya diri

Format jurnal penilaian lihat halaman 19.

2. Format Penilaian Pengetahuan

Penilaian pengetahuan meliputi tes lisan, tes tertulis, dan penugasan.

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

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	Caranya, berdiri dan kaki kiri di depan. Bola dipegang dengan tangan kanan secara kuat. Bola berada pada pangkal jari-jari tangan.	2
	Tarik ke belakang siku tangan kanan, sedangkan posisi tangan kiri lurus di depan dapan. Bola dilemparkan dengan kuat ke depan	2

Nomor soal	Kriteria	Skor
2	Posisi awal berdiri sambil memegang alat pemukul dengan satu tangan. Posisi badan menyamping dan kedua kaki dibuka selebar bahu. Tekuk siku tangan yang memegang alat pemukul.	1
	Pandangan ke arah pelambung dan datangnya bola. Alat pemukul ditarik ke belakang untuk bersiap memukul bola.	1
	Saat bola dilempar, pukul bola dengan mengayunkan alat pemukul. Bola dipukul secara melambung, mendatar, atau ke bawah.	2
3	Awalnya, berdiri dan kedua kaki dibuka selebar bahu. Kedua kaki agak ditekuk dan kedua siku ditekuk di depan untuk menangkap bola.	1
	Saat bola mengenai jari-jari tangan, bola ditangkap dan dipegang erat. Tarik kedua tangan ke badan.	2
4	Posisi awal berdiri dengan kaki kiri di depan. Tangan kanan memegang bola dan ditarik ke belakang atas kepala.	2
	Posisi badan agak condong ke belakang. Tangan diayunkan ke depan dari atas. Bola dilemparkan dengan kuat ke arah depan	2
5	Posisi awal berdiri dan kedua kaki dibuka selebar bahu. Kedua tangan memegang tongkat pemukul.	1
	Tongkat ditarik ke belakang atas bahu. Pandangan kearah datangnya bola.	1
	Saat bola dilempar, ayunkan tongkat pemukul agar mengenai bola.	2
Jumlah skor maksimum yang diperoleh		20
Nilai akhir		

Jumlah skor maksimum: 20

Pedoman penilaian lihat halaman 22.

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 pengamatan penilaian keterampilan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif melalui melempar, memukul, dan menangkap bola kasti.
   2) Lembar pengamatan penilaian keterampilan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif melalui melempar, memukul, dan menangkap bola rounders.
c. Butir soal keterampilan
   1) Keterampilan Variasi dan Kombinasi Gerak Dasar Lokomotor, Nonlokomotor, dan Manipulatif dalam Kasti.

No.	Aspek yang Dinilai	Kualitas Gerak			
		4	3	2	1
1.	Variasi gerak dasar manipulatif dengan kombinasi gerak dasar nonlokomotor dalam gerakan melempar bola.				
	a. Menekuk siku dan mengayun lengan dalam melempar bola melambung.				
	b. Menekuk siku dan mengayun lengan dalam melempar bola mendatar.				
	c. Membungkuk dan mengayun lengan dalam melempar bola bawah.				
	d. Pegangan bola sesuai variasi jenis lemparan.				
	e. Hasil lemparan sesuai variasi jenis lemparan.				
2.	Variasi gerak dasar manipulatif dengan kombinasi gerak dasar lokomotor dalam gerakan memukul bola.				
	a. Posisi atau sikap badan.				
	b. Pegangan tongkat pemukul.				
	c. Ayunan tongkat pemukul.				
	d. Hasil pukulan sesuai jenis pukulan.				
	e. Gerakan berlari menuju tiang hinggap.				

No.	Aspek yang Dinilai	Kualitas Gerak			
		4	3	2	1
3.	Variasi gerak dasar manipulatif dengan kombinasi gerak dasar nonlokomotor dalam gerakan menangkap bola.				
	a. Posisi atau sikap badan.				
	b. Posisi lengan.				
	c. Arah pandangan.				
	d. Hasil tangkapan.				
	e. Posisi tangan saat menangkap bola.				
Jumlah skor					
Nilai akhir					

Penskoran:

- skor 4 (jika gerakan benar).
- skor 3 (gerakan mendekati benar).
- skor 2 (gerakan hanya sebagian yang benar).
- skor 1 (gerakan salah).

Skor maksimum = 3 × 4 = 12

2) Keterampilan Variasi dan Kombinasi Gerak Dasar Lokomotor, Nonlokomotor, dan Manipulatif dalam Rounders

No.	Aspek yang Dinilai	Kualitas Gerak			
		4	3	2	1
1.	Variasi gerak dasar manipulatif dengan kombinasi gerak dasar nonlokomtor dalam gerakan melempar bola rounders.				
	a. Melempar bola melambung dengan kombinasi berdiri dan mengayun.				
	b. Melempar bola mendatar dengan kombinasi berdiri dan mengayun.				

No.	Aspek yang Dinilai	Kualitas Gerak			
		4	3	2	1
	c. Melempar bola menyusur tanah atau bawahdengan kombinasi berjongkok dan membungkuk .				
	d. Pegangan bola sesuai variasi jenis lemparan.				
	e. Hasil lemparan sesuai variasi jenis lemparan.				
2.	Variasi gerak dasar manipulatif dengan kombinasi gerak dasar lokomotor dalam gerakan memukul bola rounders.				
	a. Posisi atau sikap badan.				
	b. Pegangan tongkat pemukul.				
	c. Ayunan tongkat pemukul.				
	d. Hasil pukulan sesuai jenis pukulan.				
	e. Gerakan berlari menuju *base*.				
3.	Variasi gerak dasar manipulatif dengan kombinasi gerak dasar lokomotor dalam gerakan menangkap bola rounders.				
	a. Posisi atau sikap badan.				
	b. Posisi lengan.				
	c. Arah pandangan.				
	d. Hasil tangkapan.				
	e. Posisi tangan saat menangkap bola.				
Jumlah skor					
Nilai akhir					

Penskoran

- skor 4 (jika gerakan benar)
- skor 3 (gerakan mendekati benar)
- skor 2 (gerakan hanya sebagian yang benar)
- skor 1 (gerakan salah)

Skor maksimum = 3 × 4 = 12

D. Pengayaan

Pada kegiatan pembelajaran ini guru menyampaikan materi pengayaan. Materi yang diberikan pada Pelajaran II mengenai kasti, apa tujuannya?

Kasti, Apa Tujuannya?

Apa sajakah tujuan bermain kasti? Tujuan bermain kasti bagi pendidikan jasmani sebagai berikut.

1. Melestarikan budaya olahraga tradisional bangsa Indonesia.
2. Mengembangkan berbagai macam fungsi tubuh.
3. Meningkatkan sportivitas antarpemain atau teman.
4. Meningkatkan pengetahuan peraturan permainan.
5. Mengembangkan kemampuan penggunaan strategi dan teknik dalam aktivitas yang terorganisasi.
6. Menjalin hubungan persahabatan dan kerja sama yang baik.
7. Belajar berkomunikasi dan bekerja sama dengan orang lain.
8. Memberikan saluran untuk mengekspresikan diri dan kreativitas.
9. Mengembangkan kemampuan penggunaan strategi dan teknik dalam aktivitas suatu permainan.
10. Mendapatkan olahraga yang murah meriah.

Sumber: *www.slideshare.net\i*, diakses 9 September 2018

Pembelajaran pengayaan juga dapat berupa unjuk kerja seperti berikut.

1. Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonolokomotor, dan manipulatif dalam gerakan melempar, menangkap, dan memukul bola secara berkelompok.
2. Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam gerakan melempar, menangkap, memukul, dan berlari dalam permainan rounders sederhana.

E. Remedial

Remedial diberikan kepada peserta didik yang memiliki nilai di bawah ketuntasan belajar minimum (KBM). Pembelajaran remedial dilakukan agar peserta didik menguasai gerakan yang dianggap

sulit. Dalam pembelajaran remedial, guru dapat meminta peserta didik melakukan aktivitas antara lain seperti berikut.

1. Mempraktikkan variasi gerak dasar nonlokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam gerakan melempar dan memukul bola kasti secara berpasangan.
2. Mempraktikkan variasi gerak dasar nonlokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam gerakan melempar dan menangkap bola bersama pasangan dalam jarak 10 meter.

F. Interaksi Guru dan Orang Tua

Peserta didik diminta memperlihatkan hasil pekerjaan yang telah dinilai guru kepada orang tua. Orang tua memberikan paraf dan respons atas hasil pekerjaan peserta didik. Orang tua hendaknya menindaklanjuti sesuatu yang menjadi pemahaman, sikap, dan perilaku peserta didik seperti yang ditunjukkan dalam hasil penilaian. Pada pembelajaran variasi dan kombinasi gerak dasar dalam permainan bola besar, orang tua dapat menindaklanjuti dengan mengajak peserta didik melakukan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan kasti dan/atau rounders saat pagi hari atau sore hari. Dengan begitu, peserta didik terbiasa melatih variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan bola kecil.

Pelajaran III

Kombinasi 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.

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

mempelajari

Variasi dan Kombinasi Gerak Dasar Jalan, Lari, dan Lompat melalui Aktivitas Atletik

meliputi

- Variasi Jalan dan Lari dengan Kombinasi Melompat
- Variasi Jalan dan Lari dengan Kombinasi Melompat dan Mendarat

Variasi dan Kombinasi Gerak Dasar Jalan, Lari, dan Lempar pada Lempar Roket

meliputi

- Variasi Jalan dan Lari dengan Kombinasi Mengayun Lengan
- Variasi Jalan dan Lari dengan Kombinasi Lempar Roket

A. Pendahuluan

Materi pada pelajaran ini mencakup variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar. Gerakan jalan dan lari tidak memerlukan peralatan khusus. Peralatan yang digunakan dalam gerakan lompat ialah pembatas lompatan. Peralatan yang digunakan dalam gerakan lempar ialah roket.

Variasi dan kombinasi gerakan 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, mandiri, dan kerja sama.

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 dan konseptual dengan cara mengamati, menanya dan mencoba berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah dan tempat bermain.	3.3 Memahami variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar dengan kontrol yang baik melalui permainan dan atau olahraga tradisional.	3.3.1 Menjelaskan variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, dan lompat pada lompat jauh. 3.3.2 Mengetahui dan memahami variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, dan lempar pada lempar roket.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dan konseptual dalam bahasa yang jelas, sistematis, logis dan kritis, 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 dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar dengan kontrol yang baik melalui permainan dan atau olahraga tradisional.	4.3.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, dan lompat pada lompat jauh. 4.3.2 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, dan lempar pada lempar roket.

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. Dengan membaca teks, peserta didik dapat mendeskripsikan variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, melalui aktivitas atletik dan/atau olahraga tradisional.
b. Dengan berdiskusi, peserta didik dapat mendeskripsikan variasi dan kombinasi gerak dasar lari, lompat, dan lempar pada olahraga lempar roket.
c. Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan mendarat melalui aktivitas atletik dan/atau olahraga tradisional.
d. Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar lari, lompat, dan lempar pada olahraga lempar roket.

3. Metode Pembelajaran

Model pembelajaran yang dapat digunakan pada pelajaran ini sebagai berikut.

a. *Explicit instructions*, untuk pertemuan pertama.
b. Timbal balik (resiprokal), untuk pertemuan kedua.
c. *Problem based learning*, untuk pertemuan ketiga.
d. *Reading guide*, untuk pertemuan ketiga.

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 dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, dan lompat dalam aktivitas atletik.
2) Gambar variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, dan lempar pada lempar roket.
3) Informasi atau artikel tentang variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, dan lompat dalam aktivitas atletik.

4) Informasi atau artikel tentang variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, dan lempar pada lempar roket.
5) Video tentang variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, dan lempar pada lempar roket.

b. Alat Pembelajaran

1) Bendera untuk menandai jarak lompatan dan lemparan.
2) Roket digunakan dalam pembelajaran pada lempar roket

c. Sumber Pembelajaran

Simamora, Berton Supriadi. 2019. *Buku Siswa Aktif Berolahraga-Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas VI*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

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 peruntukan nya menjadi kewenangan sekolah.

Kegiatan pembelajaran pada materi kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar memerlukan waktu 6 jam pelajaran. Setiap pertemuan diasumsikan 2 jam pelajaran (2 × 35 menit). Proses pembelajaran dilaksanakan dalam tiga 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 dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, dan lompat pada atletik. Aktivitas jalan, lari, dan lompat merupakan gerakan dasar semua cabang olahraga. Aktivitas ini menjadi sarana pendidikan untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan ketangkasan. Pada pertemuan ini, guru dapat menggunakan model pembelajaran *explicit instructions*. Dengan model 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 jalan dan lari dengan kombinasi dan lompat pada atletik.
2) Informasi mengenai varisi jalan dan lari dengan kombinasi melompat.
3) Peralatan seperti tiang bendera, papan segitiga, palang (halang rintangan).
4) Lembar penilaian.

b. Tahap Pembelajaran

1) Kegiatan Pendahuluan

a) Peserta didik melakukan doa bersama. Kegiatan ini dipimpin salah seorang peserta didik (penguatan nilai religius).
b) Peserta didik mengidentifikasi kondisi fisik masing-masing. Jika merasa ada gangguan kesehatan (sakit), peserta didik diperbolehkan tidak mengikuti pembelajaran.
c) Guru mengecek kehadiran peserta didik pada pertemuan ini. Guru memberikan apersepsi terkait materi yang akan dipelajari.
d) Peserta didik mendengarkan penjelasan guru mengenai tujuan pembelajaran yang akan dicapai.
e) Peserta didik mengamati gambar pelari Lalu Muhammad Zohri saat memenangi lari 100 meter Kejuaraan Dunia Atletik U-20 tahun 2018. Bagaimana perasaannya atas prestasi yang diraih Lalu Muhammad Zohri. Sungguh membanggakan, bukan? Peserta didik diarahkan menumbuhkan nasionalisme dengan meneladani Zohri.
f) Peserta didik diarahkan membaca informasi pada Tahukah Kamu: Manusia Tercepat Asia Tenggara: Berlarilah dengan Hati! (pada buku siswa halaman 62). Informasi ini menambah wawasan peserta didik mengenai prestasi Suryo Agung Wibowo.
g) Peserta didik melakukan kegiatan pemanasan yang mengarah pada aktivitas atletik. Salah seorang peserta didik diberi kesempatan memimpin pemanasan. Pelaksanaan kegiatan dilakukan setelah diskusi mengenai variasi gerak dasar jalan dan lari dengan kombinasi melompat.

2) Kegiatan Inti

a) Peserta mencermati peta konsep dan kata kunci (pada buku siswa halaman 58). Peserta didik melakukan tanya jawab mengenai materi variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari,

dan lompat. Contoh pertanyaannya: bagaimana bentuk variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, dan lompat pada atletik?

b) Peserta didik membaca materi variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, dan lompat melalui aktivitas atletik (pada buku siswa halaman 59).

c) Peserta didik mencari informasi mengenai variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, dan lompat melalui aktivitas atletik. Informasi dapat dicari melalui penelusuran internet atau buku referensi. Peserta didik mendiskusikan informasi yang diperoleh bersama temannya, kemudian dikomunikasikan kepada teman dan guru secara santun.

d) Peserta didik diarahkan melakukan kegiatan pemanasan. Peserta didik mendengarkan pemaparan guru tentang variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, dan lompat melalui aktivitas atletik

d) Peserta didik melakukan Kegiatan: Ayo, Bermain Lompat Kelinci! (pada buku siswa halaman 59).

Langkah-langkah pembelajarannya sebagai berikut.

1) Peserta didik membentuk kelompok yang beranggotakan 6-8 orang. Kelompok berdiri dalam formasi berbanjar. Kelompok menempati lintasan yang telah disiapkan.
2) Peserta didik berdiri tegak dan kedua tangan diletakkan di depan dada. Kedua kaki dibuka selebar bahu, pandangan lurus ke depan.
3) Peserta didik mengawali dengan berjalan dan berlari menuju garis start yang dikombinasikan dengan melompat seperti kelinci. Peserta didik melompat mengikuti garis lintasan yang sudah ditentukan.

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

e) Peserta didik diajak membahas mengenai variasi jalan maju dan mundur dengan kombinasi lari jarak pendek (*sprint relay*)). Pada kegiatan ini, guru dapat menerapkan model *explicit instructions*.

Langkah-langkahnya sebagai berikut.

(1) Peserta didik mendengarkan pemaparan guru mengenai variasi jalan maju dan mundur dengan kombinasi lari jarak pendek atau lari *sprint relay*. Peserta didik dapat mengamati gambar pada buku siswa halaman 60.

(2) Peserta didik mengamati guru saat memperagakan variasi jalan maju dan mundur dengan kombinasi lari jarak pendek (*sprint relay*).

(3) Peserta didik dapat menanyakan gerakan yang belum dipahami. Contohnya, bagaimana cara yang tepat dalam melompati rintangan?

(4) Peserta didik dapat mengeksplorasi pengetahuan dengan mengumpulkan informasi mengenai *sprint relay*.

(5) Peserta didik mengasosiasi informasi yang diperoleh dan membuat kesimpulan. Peserta didik mengasosiasi informasi dengan mengembangkan prinsip *higher order thinking skills* (HOTS). Peserta didik mengolah dan menganalisis informasi dalam upaya menemukan solusi dari berbagai sumber.

(6) Peserta didik mengomunikasikan hasilnya kepada teman dan guru secara santun. Peserta didik harus saling menghargai perbedaan pendapat.

Jika tidak dimungkinkan, guru dapat menerapkan alternatif model pembelajaran *problem based learning*.

e) Peserta didik mempraktikkan variasi jalan dengan kombinasi lari jarak pendek bergantian (*sprint relay*) dengan disiplin. Peserta didik mengerjakan Ayo, Lakukan (pada buku siswa halaman 61).

Ayo, Lakukan

Peserta didik mempraktikkan variasi jalan dengan kombinasi lari jarak pendek bergantian (*sprint relay*) bersama temannya. Langkah-langkahnya sebagai berikut.

1. Kelompok berkumpul di pos peralihan berjarak 10 meter. Setiap anggota kelompok berlari melintasi dua tiang bendera.
2. Pelari pertama berlari menuju tiang bendera pertama dan mengitarinya. Selanjutnya, pelari pertama berlari lurus menuju tiang kedua. Setelah mengitari tiang kedua, pelari pertama kembali ke pos peralihan.

3. Pelari kedua mulai berlari seperti pelari pertama. Aktivitas ini dilakukan hingga seluruh anggota kelompok mendapat giliran.
4. Penilaian dalam aktivitas ini berdasarkan kecepatan dan ketangkasan anggota kelompok.

   Peserta didik mengamati gerakan teman dan membandingkan dengan gerakannya. Peserta didik dapat meminta teman menilai gerakannya! Peserta didik melaporkan hasil praktiknya kepada guru secara santun.

---

f) Peserta didik diarahkan mempraktikkan variasi lari pelan dan lari cepat dengan kombinasi lompat melewati palang. Pada pembelajaran ini, guru dapat menyampaikan materi berikut.
   Aktivitas ini membutuhkan palang atau halang rintang setinggi 40 cm. Setiap halang rintang berjarak 6,5 m pada lintasan. Aktivitas ini dilakukan secara berkelompok. Setiap anggota kelompok berlari dan melompati halang rintang seperti yang ditunjukkan pada buku siswa halaman 61.

3) Kegiatan Penutup

a) Peserta didik diarahkan melakukan kegiatan pendinginan untuk melemaskan otok tungkai dan lengan.
b) Peserta didik menyimpulkan hasil pembelajaran mengenai variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, dan lompat melalui aktivitas atletik.
c) Peserta didik diberi kesempatan bertanya jika ada materi yang belum dikuasai. Peserta didik lain dapat memberikan tanggapan atas pertanyaan temannya.
d) Peserta didik dimotivasi untuk tekun dan disiplin berlatih variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, dan lompat.
e) Peserta didik ditugasi membaca materi variasi dan kombinasi jalan, lari, dan lompat melalu lompat jauh. Materi ini terdapat pada buku siswa halaman 63.
g) Peserta didik melakukan doa yang dipimpin salah satu temannya. Pembiasaan ini sebagai wujud syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa.

FB : Gurumaju.com | Youtube : GURU MAJU | Playstore : GURU MAJU | WEB : www.gurumaju.com

2. Pertemuan Kedua (2 JP)

a. Persiapan Mengajar

Pada pertemuan ini, materi yang dibahas tentang variasi dan kombinasi jalan, lari, dan lompat melalui lompat jauh. Lompat jauh dapat digunakan sebagai media berlatih variasi dan kombinasi jalan, lari, dan lompat. Pada pembelajaran ini, guru dapat menerapkan model pembelajaran timbal balik (resiprokal) dan untuk mendukung pembelajaran ini, beberapa hal yang perlu disiapkan guru sebagai berikut.

1) Gambar variasi dan kombinasi jalan, lari, dan lompat pada lompat jauh.
2) Informasi mengenai variasi dan kombinasi jalan, lari, dan lompat pada lompat jauh.
3) Peralatan seperti papan tolakan, meteran (alat ukur), dan rintangan.
4) Lembar penilaian.

b. Tahap Pembelajaran

1) Kegiatan Pendahuluan

a) Peserta didik diajak berdoa. Salah seorang peserta didik diminta memimpin doa (penguatan nilai religius).
b) Peserta didik diminta mengidentifikasi kondisi fisik masing-masing. Jika ada yang tidak enak badan, peserta didik diperbolehkan mengikuti pembelajaran sesuai kemampuan.
c) Peserta didik dimotivasi menumbuhkan sikap disiplin, tanggung jawab, dan percaya diri (penguatan nilai sosial).
d) Peserta didik menyimak pemaparan guru mengenai tujuan pembelajaran yang akan dicapai.
e) Peserta didik diajak tanya jawab terkait materi yang sudah dipelajari pada pertemuan sebelumnya.
f) Peserta didik diarahkan melakukan kegiatan pemanasan yang mengarah pada variasi lari pelan dan lari cepat dengan kombinasi lompat. Kegiatan ini dilakukan setelah peserta didik membaca materi variasi jalan pelan dan jalan cepat dengan kombinasi melompat.

2) Kegiatan Inti

a) Peserta didik membahas materi variasi jalan pelan dan jalan cepat dengan melompat dalam lompat jauh. Dalam lompat jauh, dibutuhkan kecepatan lari, diikuti dengan lompatan. Lompat jauh adalah aktivitas gerak lari diikuti lompatan dengan tumpuan satu kaki. Aktivitas ini memerlukan papan tumpuan dan pasir.

b) Peserta didik mencari informasi tentang variasi jalan pelan dan jalan cepat dengan kombinasi melompat melalui lompat jauh. Informasi diperoleh dari internet atau buku referensi di perpustakaan. Pembelajaran ini untuk meningkatkan keterampilan literasi.

c) Peserta didik membaca materi variasi jalan pelan dan jalan cepat dengan kombinasi melompat melalui lompat jauh. Materi ini terdapat pada buku siswa halaman 63.

d) Peserta didik melakukan kegiatan pemanasan yang dipimpin salah seorang temannya.

e) Peserta didik mendengarkan penjelasan guru mengenai cara melakukan variasi jalan pelan dan jalan cepat dengan kombinasi melompat melalui lompat jauh. Pada pembelajaran ini, guru dapat menerapkan model pembelajaran resiprokal (umpan balik).

   (1) Peserta didik mengamati peragaan guru saat melakukan awalan, tolakan, melayang, dan mendarat pada lompat jauh. Peserta didik juga menyimak penjelasan guru terkait gerakan tersebut.

   (2) Peserta didik dapat menanya gerakan yang belum dikuasai. Peserta didik mengeksplorasi pengetahuannya mengenai variasi dan kombinasi jalan, lari, dan lompat pada lompat jauh.

   (3) Peserta didik mempraktikkan gerakan lompat jauh sesuai petunjuk Ayo, Lakukan pada buku siswa halaman 64.

Peserta didik mempraktikkan gerak dasar lompat jauh bersama temannya. Peserta didik melakukan secara bergantian sesuai lankah-langkah gerakan lompat jauh. Peserta didik menamati gerakan teman dan membandingkan dengan gerakannya. Peserta didik membahas

hasil pengamatannya, kemudian mengomunikasikan kepada guru secara santun.

(4) Peserta didik memberi umpan balik atas praktik yang dilakukan teman. Melalui umpan balik tersebut, peserta didik dapat menyusun rencana perbaikan atas gerakan yang belum benar.

Jika tidak dimungkinkan, guru dapat menerapkan alternatif metode pembelajaran demonstrasi.

c) Peserta didik diarahkan mempraktikkan variasi lari di tempat dan lari cepat dengan kombinasi lompat melewati rintangan. Pada pembelajaran ini, guru dapat menyampaikan materi berikut.

Aktivitas variasi dan kombinasi gerak jalan, lari, dan lompat melewati rintangan dilakukan dengan variasi jalan pelan dan jalan cepat dikombinasikan dengan berlari sejauh 10 meter. Saat berada di garis tolakan posisi berhenti.Lakukan lompatan di beberapa titik pada area yang ditentukan. Area pertama diberi poin 1, area kedua diberi poin 2, area ketiga diberi poin 3, dan seterusnya. Nilai akhir diperoleh dari hasil penjumlahan poin seluruh anggota kelompok.

d) Peserta didik mengamati peragaan guru dalam melakukan variasi dan kombinasi gerak jalan, lari, dan lompat melewati rintangan. Peserta didik meniru gerakan guru dengan mandiri dan percaya diri.

e) Peserta didik mengerjakan Unjuk Kemampuan: Mempraktikkan Variasi dan Kombinasi Gerak Dasar Jalan, Lari, dan Lompat (pada buku siswa halaman 65).

Unjuk Kemampuan

Langkah-langkah pembelajarannya sebagai berikut.

1. Peserta didik membentuk kelompok yang berangotakan 6–8 orang. Kelompok berdiri dalam formasi berbanjar. Kelompok melakukan aktivitas berikut.
   a. Peserta didik berdiri sekira lima meter dari benda (balon) yang digantung di tiang. Peserta didik bergerak ke depan hingga langkah keempat melompat sambil meraih benda tersebut.

Saat mendarat, peserta didik menggunakan kedua kaki dalam posisi jongkok. Kedua tangan dijulurkan ke depan.

b. Peserta didik melompat kijang (*hop jump*). Peserta didik berjalan dan berlari dengan langkah lebar seperti gerakan kijang. Peserta didik melakukannya dengan gerak langkah cepat sejauh 10 m. Peserta didik melakukan gerak lompatan ke depan, kedua kaki saling bergantian menumpu. Kedua tangan diayun untuk menjaga keseimbangan badan.

3. Peserta didik yang belum mendapatkan giliran melompat bertugas mengukur hasil lompatan temannya.
4. Peserta didik mengamati gerakan temannya dengan cermat. Peserta didik membandingkan hasil lompatannya dengan hasil lompatan temannya.
5. Peserta didik mengemukakan hasil pengamatannya kepada guru secara santun.

Catatan: aktivitas ini untuk mengembangkan sikap disiplin, tanggung jawab, dan kerja sama antaranggota kelompok. Guru dapat melakukan penilaian sikap dan keterampilan.

4. Pertemuan Keempat (2 JP)

a. Persiapan Mengajar

Materi yang dibahas pada pertemuan ini tentang variasi dan kombinasi gerak dasar lari dan lempar pada lempar roket. Guru menjelaskan permainan lempar roket memvariasikan dan mengombinasikan gerak dasar jalan, lari, dan lempar. Alat yang digunakan dalam pembelajaran, yaitu roket dari paralon plastik. Pada pembelajaran ini, guru dapat menerapkan model *problem based learning* dan *reading guide*. Untuk mendukung pembelajaran ini, beberapa hal yang perlu disiapkan sebagai berikut.

1) Gambar variasi dan kombinasi jalan, lari, dan lempar pada lempar roket.
2) Informasi mengenai variasi dan kombinasi jalan, lari, dan lempar pada lempar roket.
3) Video pembelajaran tentang lempar roket.
4) Peralatan seperti roket dan meteran (alat ukur).
5) Lembar penilaian.

b. Tahap Pembelajaran

1) Kegiatan Pendahuluan

a) Salah seorang peserta didik memimpin doa (penguatan nilai religius). Pembiasaan ini untuk mengawali pembelajaran agar diberi keselamatan dan kesehatan.

b) Peserta didik mengecek kondisi fisik masing-masing. Peserta didik yang sakit diperbolehkan tidak mengikuti pembelajaran.

c) Guru melakukan presensi untuk mengetahui kehadiran peserta didik. Guru juga memberikan apersepsi mengenai materi yang akan dipelajari pada pertemuan ini.

d) Peserta didik diberi motivasi untuk menumbuhkan kedisiplinan, tanggung jawab, mandiri, dan percaya diri (penguatan nilai sosial).

e) Peserta didik mendengarkan penjelasan guru mengenai tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada pembelajaran ini.

f) Peserta didik melakukan tanya jawab tentang materi variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, dan lempar pada lempar roket.
   (1) Bagaimana variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, dan lempar pada lempar roket?
   (2) Bagaimana cara mengayun lengan saat melempar roket agar lemparannya jauh?

g) Peserta didik diarahkan melakukan kegiatan pemanasan yang mengarah pada lempar roket. Kegiatan pemanasan dilakukan sebelum praktik melakukan variasi lari pelan dan lari cepat dengan kombinasi lari dan lempar roket.

2) Kegiatan Inti

a) Peserta didik menyimak penjelasan guru mengenai lempar roket. Aktivitas ini sebagai modifikasi lempar lembing mengingat pentingnya aspek keamanan dan keselamatan bagi pelajar SD.

b) Peserta didik membaca materi variasi lari pelan dan lari cepat dengan kombinasi lari dan lempar roket (pada buku siswa halaman 66). Guru menerapkan model *reading guide*, yaitu memberikan petunjuk berupa pertanyaan yang mengarah pada materi bacaan.

c) Peserta didik melakukan Kegiatan: Ayo, Berpendapat! (pada buku siswa halaman 66).

Kegiatan

Langkah-langkah pembelajarannya sebagai berikut.

1. Peserta didik mengunduh dan menonton video aktivitas lempar roket melalui internet. Peserta didik diingatkan untuk menggunakan internet secara bertanggung jawab.
2. Peserta didik diminta mencata informasi yang ditemukan dari tayangan video tersebut.
3. Peserta didik mengemukakan pendapatnya mengenai cara memegang dan melempar roket secara satun. Peserta didik diingatkan untuk saling menghargai pendapat orang lain.

d) Peserta didik menyimak penjelasan guru mengenai variasi lari pelan dan lari cepat dengan kombinasi lari dan lempar roket. Pada kegiatan ini guru menjelaskan cara melakukan lari pelan dan lari cepat dengan kombinasi lari dan lempar roket.

Posisi awal, berdiri sambil memegang roket. Lakukan variasi gerak dasar jalan pelan dan cepat, kemudian dikombinasikan gerak berlari. Gerakan ini sebagai awalan sebelum melempar roket. Saat akan melempar, tarik roket ke belakang kemudian dorong lengan dari belakang. Dorongan lengan membuat posisi lengan lurus dan lepaskan roket. Ikutilah gerakan kaki untuk menjaga keseimbangan tubuh.

e) Peserta didik melakukan variasi lari pelan dan lari cepat dengan kombinasi lari dan lempar roket. Sebelumnya peserta didik melakukan kegiatan pemanasan. Guru menggunakan model pembelajaran *problem based learning* dengan langkah-langkah berikut.

(1) Peserta didik diarahkan menguasai variasi lari pelan dan lari cepat dengan kombinasi lari dan lempar roket. Peserta didik mengamati peragaan guru dalam melakukan variasi lari pelan dan lari cepat dengan kombinasi lari dan lempar roket.

(2) Peserta didik diminta mendeskripsikan langkah-langkah dalam melakukan variasi dan kombinasi lempar roket.

(3) Peserta didik mempraktikkan Ayo, Lakukan pada buku siswa halaman 67.

Ayo, Lakukan

Peserta didik mempraktikkan variasi lari pelan dan lari cepat dengan kombinasi lari dan lempar roket bersama teman. Peserta didik diarahkan melakukan aktivitas ini secara sportif dan disiplin. Peserta didik mengamati gerakan temannya dan membandingkan dengan gerakannya.

(4) Peserta didik mengomunikasikan hasil pengamatannya kepada teman dan guru secara santun. Peserta didik dapat bertanya kepada guru jika mengalami kesulitan.

f) Peserta didik diberi motivasi untuk disiplin dan tekun berlatih variasi lari pelan dan lari cepat dengan kombinasi lari dan lempar roket. Peserta didik melakukan Aktivitas Peserta Didik: Berlomba Lempar Roket Modifikasi (pada buku siswa halaman 72).

Aktivitas Peserta Didik

Berlomba Lempar Roket Modifikasi

Langkah-langkah pembelajarannya sebagai berikut.

1. Peserta didik membuat roket dari pelepah daun pisang. Peserta didik menyiapkan pelapah daun pisang dengan panjang 45 cm. Peserta didik membuat sirip dari daun pisang sebanyak empat buah.
2. Peserta didik meruncingkan ujung pelepah daun pisang. Ujung satunya digunakan untuk memasang sirip.
3. Peserta didik bersiap melakukan aktivitas lempar roket. Aktivitas ini diawali dengan berlari sejauh 5 meter. Ketika sampai di batas garis lempar, pelempar melemparkan roket ke area lapangan. Setiap peserta melakukan lemparan sebanyak dua kali.
4. Titik pendaratan roket diukur dari garis batas lemparan. Jarak lemparan paling jauh yang dijadikan hasil akhir penilaian.
5. Peserta didik yang belum memperoleh kesempatan praktik bersama guru melakukan pengukuran hasil lemparan. Peserta didik saling membandingkan hasil lemparan. Guru melakukan penilaian.

Catatan: Komponen yang dinilai yaitu ketepatan melakukan gerakan (penilaian proses), kecepatan melakukan gerakan (penilaian produk), jarak lemparan, dan kreativitas. Dalam aktivitas ini, peserta didik diarahkan mengembangkan sikap disiplin, tanggung jawab, kreatif, dan sportif.

g) Peserta didik ditugasi mengerjakan soal-soal Evaluasi Pengetahuan dan Evaluasi Keterampilan (pada buku siswa halaman 69-71). Tugas dikumpulkan pada pertemuan berikutnya.

3) Kegiatan Penutup

a) Peserta didik melakukan kegiatan pendinginan untuk melemaskan otot tungkai dan lengan.
b) Peserta didik bersama guru menyimpulkan kegiatan pembelajaran melalui Rangkuman (pada buku siswa halaman 68).
c) Peserta didik melakukan Refleksi atas kegiatan pembelajaran yang telah dilakukan (pada buku siswa halaman 72).
d) Peserta didik yang sudah mencapai kriteria belajar minimum kriteria belajar minimum (KBM) diberi pembelajaran pengayaan. Peserta didik yang belum mencapai KBM diberi pembelajaran remedial.
e) Peserta didik dimotivasi untuk senantiasa bersyukur atas karunia sehat yang diberikan Tuhan Yang Maha Esa.
f) Peserta didik didorong untuk menyukai aktivitas atletik. Peserta didik diharapkan bisa berprestasi di bidang atletik.

C. Penilaian / Evaluasi

Pada kegiatan pembelajaran, guru melakukan penilaian sikap, pengetahuan, dan keterampilan. Penilaian sikap berkaitan dengan perilaku peserta didik selama pembelajaran. Penilaian pengetahuan berkaitan dengan ketercapaian kompetensi dasar pada (KD 3), sedangkan penilaian keterampilan berkaitan dengan ketercapaian kompetensi dasar pada (KD 4).

1. Format Penilaian Sikap Spiritual dan Sikap Sosial

a. Teknik penilaian, yaitu pengamatan.
b. Instrumen penilaian, yaitu jurnal.
c. Contoh jurnal penilaian sikap spiritual dan sikap sosial.

Butir nilai sikap spiritual : berdoa
Butir nilai sikap sosial : kerja sama, tanggung jawab, percaya diri, disiplin, kejujuran, menghargai pendapat orang lain, dan toleransi.

Format jurnal penilaian lihat halaman 19.

2. Format Penilaian Pengetahuan

Penilaian pengetahuan meliputi tes lisan, tes tertulis, dan penugasan.

Penskoran sebagai berikut.

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

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	Kelompok berkumpul di pos peralihan yang berjarak 10 meter. Setiap anggota kelompok berjalan dan berlari melintasi dua tiang bendera.	1

Nomor soal	Kriteria	Skor
	Pelari pertama berjalan maju dan mundur dengan kombinasi lari menuju tiang bendera. Saat sampai pada papan segitiga pertama, pelari harus berjalan mundur ke awal start. Selanjutnya, pelari pertama berjalan maju menuju papan segitiga kedua, kemudian berjalan mundur ke papan segitiga pertama. Pelari berjalan menuju papan segitiga ketiga dan berjalan mundur ke papan segitiga kedua. Pelari berjalan maju ke papan segitiga keempat dan berjalan mundur ke papan segitiga keempat. Variasi gerak dasar ini dikombinasikan dengan berlari menuju tiang bendera pada garis finis. Setelah mengitari tiang kedua, pelari pertama kembali ke pos peralihan.	2
	Pelari kedua mulai berlari seperti pelari pertama. Aktivitas ini dilakukan hingga seluruh anggota kelompok mendapat giliran.	0,5
	Penilaian dalam aktivitas ini berdasarkan kecepatan dan ketangkasan anggota kelompok	0,5
2	Variasi dan kombinasi gerak dasar lari dan lompat melewati palang memerlukan palang (halang rintang setinggi 40 cm). Setiap palang diletakkan pada lintasan dalam jarak sekitar 6,5 m.	1
	Awali gerakan dengan berjalan pelan, kemudian berlari sekencang-kencangnya. Saat mendekati palang, bersiap melakukan lompatan.	2
	Gunakan kaki terkuat saat mendarat dan dilanjutkan dengan berlari melewati rintangan hingga garis finis	1
3	Lakukan awalan gerak jalan kemudian lari sprint. Menjelang balok tumpuan, tambah kecepatan lari.	1
	Saat melakukan tolakan, gunakan satu kaki paling kuat. Posisi kaki tumpuan tepat pada balok tumpuan. Pada saat bertumpu, badan condong ke depan. Pandangan ke depan. Kemudian, ayun paha secara cepat.	1
	Saat melayang, tangan diayun ke depan mengiringi gerakan badan. Kaki diluruskan, kemudian sedikit ditekuk sehingga badan dalam sikap jongkok. Pandangan lurus ke depan dan fokus pada titik pendaratan.	1

Nomor soal	Kriteria	Skor
	Saat mendarat, perlu koordinasi gerak kaki, kepala, tangan, dan tumit. Kedua tangan diluruskan ke depan, mendarat dengan kedua kaki. Saat tumit menyentuh pasir, gerakkan badan ke depan.	1
4	Lakukan variasi jalan pelan dan jalan cepat dikombinasikan dengan berlari sejauh 10 meter. Saat berada di garis tolakan posisi berhenti.	2
	Lakukan lompatan di beberapa titik pada area yang ditentukan. Area pertama diberi poin 1, area kedua diberi poin 2, area ketiga diberi poin 3, dan seterusnya	2
5	Variasi dan kombinasi gerak dasar dalam lempar roket diawali dengan berjalan dan berlari sejauh 5 meter. Pada garis tumpuan, lakukan lemparan roket dengan kuat.	2
	Setelah melempar, ikuti gerakan langkah kaki untuk menjaga keseimbangan tubuh	2
Jumlah skor maksimum yang diperoleh		20
Nilai akhir		

Jumlah skor maksimum: 20
Skor maksimum soal pilihan ganda dan uraian: 30
Pedoman penilaian lihat halaman 22.

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, yaitu tes praktik atau unjuk kerja.
b. Instrumen penilaian, lembar pengamatan keterampilan.
   1) Lembar pengamatan penilaian keterampilan variasi dan kombinasi gerak jalan, lari, dan lompat melalui aktivitas atletik (lompat jauh).
   2) Lembar pengamatan penilaian keterampilan variasi dan kombinasi gerak jalan, lari, dan lempar pada lempar roket.

c. Butir Soal Keterampilan.

1) Keterampilan Variasi dan Kombinasi Gerak Dasar Jalan, Lari, dan Lompat dalam Lompat Jauh

No.	Aspek yang Dinilai	Kualitas Gerak			
		4	3	2	1
1.	Gerakan awalan lompat jauh:				
	a. Posisi siap.				
	b. Berlari pelan dan lari cepat.				
2.	Gerakan tolakan:				
	a. Pijakan kaki sebelum melompat.				
	b. Gerakan tubuh saat melompat.				
3.	Sikap badan di udara (melayang).				
4.	Pendaratan:				
	a. Posisi kaki saat mendarat.				
	b. Gerakan tubuh saat mendarat.				
	c. Jauhnya lompatan.				
Jumlah skor yang diperoleh					
Nilai akhir					

Penskoran:

- skor 4 (jika gerakan benar)
- skor 3 (gerakan mendekati benar)
- skor 2 (gerakan hanya sebagian yang benar)
- skor 1 (gerakan salah)

Skor maksimum = 4 × 4 = 16

2) Keterampilan Variasi dan Kombinasi Gerak Jalan, Lari, dan Lempar dalam Lempar Roket.

No.	Aspek yang Dinilai	Kualitas Gerak			
		4	3	2	1
1.	Gerakan awalan lempar roket:				
	a. Posisi siap sebelum berlari.				
	b. Variasi lari pelan dan lari cepat.				
2.	Gerakan tolakan:				
	a. Pijakan kaki saat melempar.				
	b. Gerakan tubuh saat melempar.				
3.	Sikap setelah melempar:				
	a. Ayunan tangan.				
	b. Gerakan tubuh.				
	c. Gerakan kaki.				
	d. Bentuk lemparan.				
	e. Jauhnya lemparan.				
Jumlah Skor					
Nilai Akhir					

Penskoran:

- skor 4 (jika gerakan benar)
- skor 3 (gerakan mendekati benar)
- skor 2 (gerakan hanya sebagian yang benar)
- skor 1 (gerakan salah)

Skor maksimum = 10 × 4 = 40

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 permainan tradisional yang menerapkan gerak atletik.

Permainan Tradisional yang Menerapkan Gerak Atletik

Indonesia merupakan bangsa yang memiliki kekayaan budaya, bahasa, suku, dan ras. Kekayaan tersebut juga terdapat pada permainan tradisional. Dari sekian banyak jumlah permainan tradisional, ada beberapa permainan yang menerapkan gerak dasar jalan, lari, dan lompat.

1. **Permainan Sundamanda atau Engklek**

   Permainan sundamanda atau engklek dilakukan secara berkelompok dan bergantian. Cara bermainnya adalah melempar pada bidang kotak-kotak di atas tanah. Pemain bergantian melompat dengan satu kaki pada kotak kosong atau tidak terisi gacuk. Setelah berhasil, gacuk kembali dilemparkan pada kotak lain dan seterusnya hingga semua kotak terlewati.

   Permainan sundamanda juga disebut ingkling, lempeng, jlong-jling, dan dampu. Permainan ini melatih ketepatan dalam melempar, ketangkasan, kreativitas, dan kekuatan. Kunci keberhasilan permainan ini, yaitu kerja sama, tanggung jawab, dan kekompakan. Permainan ini juga dapat menumbuhkan sportivitas antarpemain.

2. **Permainan Tradisional Lompat Tali**

   Lompat tali atau lompat karet dikenal dengan banyak sebutan di beberapa daerah. Di Provinsi Riau, permainan ini disebut ”Tali Merdeka”. Permainan ini dilakukan dengan melompati tali karet yang tersimpul. Ujung tali karet dipegang oleh dua orang. Tali karet diayun dan harus dilompati pemain.

   Permainan lompat tali dilakukan secara individu maupun beregu. Permainan ini melatih ketangkasan dalam melompat, kreativitas dalam menghindari tali, serta kekuatan dan ketahanan. Permainan ini juga menumbuhkan sikap kerja sama.

3. **Permainan Tradisional Benteng**

   ”Benteng” termasuk permainan tradisional yang berkembang di Indonesia sejak dahulu. Permainan ”Benteng” dilakukan dua kelompok. Setiap kelompok terdiri atas 4–8 orang. Pada

permainan ”Benteng”, tiap-tiap kelompok saling menyerang dan mempertahankan bentengnya sekaligus berusaha menghindarkan diri dari tangkapan atau sentuhan musuh agar tidak tertawan. Permainan ini melatih beberapa gerak dasar di antaranya berlari, berjalan, menghindar, gerak memutar dan menangkap. Permainan ini menumbuhkan sikap kerja sama, sportivitas, tanggung jawab, dan kekompakan.

E. Remedial

Remedial diberikan kepada peserta didik yang memiliki nilai di bawah KBM. Remedial penting dilakukan agar peserta didik mampu menguasai gerakan yang sebelumnya dianggap sulit. Untuk mengukur kemampuan peserta didik, guru dapat melakukan beberapa kegiatan berikut.

1. Guru memanggil peserta didik yang memiliki nilai di bawah rata-rata dan peserta didik yang memiliki nilai tuntas.
2. Peserta didik yang memiliki nilai di bawah KBM mempraktikkan aktivitas berikut.
   a. Variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, dan lompat jauh yang dianggap sulit.
   b. variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, dan lempar roket yang dianggap sulit.
3. Peserta didik yang memiliki nilai tuntas turut membantu peserta didik yang memiliki nilai di bawah rata-rata sampai melakukan gerakan dengan benar.

F. Interaksi Guru dan Orang Tua

Guru meminta peserta didik memperlihatkan hasil pekerjaan yang telah dinilai guru kepada orang tua. Guru mengarahkan peserta didik untuk meminta orang tua memberikan paraf dan respons atas hasil pekerjaannya. Guru meminta peserta didik menyampaikan pesan orang tua hendaknya menindaklanjuti pemahaman, sikap, dan perilaku peserta didik seperti yang ditunjukkan dalam hasil penilaian. Ketika di rumah, orang tua mendampingi peserta didik dalam mengakses laman internet. Orang tua perlu mengawasi peserta didik saat berlatih variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat jauh, dan lempar roket untuk menghindari cedera.

FB : Gurumaju.com | Youtube : GURU MAJU | Playstore : GURU MAJU | WEB : www.gurumaju.com

Pelajaran IV Variasi dan Kombinasi 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.

Variasi dan Kombinasi Gerak Dasar Lokomotor, Nonlokomotor, dan Manipulatif dalam Bela Diri Pencak Silat

mempelajari

Variasi gerak dasar nonlokomotor dengan kombinasi lokomotor pada pencak silat

meliputi

- Variasi sikap kuda-kuda dengan kombinasi pukulan lurus melangkahkan kaki
- Variasi sikap pasang dengan kombinasi tendangan melangkahkan kaki
- Variasi sikap kuda-kuda dengan kombinasi tangkisan melangkahkan kaki
- Variasi kuda-kuda dengan kombinasi hindaran melangkahkan kaki

Variasi gerak dasar lokomotor dengan kombinasi nonlokomotor pada pencak silat

meliputi

- Variasi pola gerak langkah dengan kombinasi pukulan
- Variasi pola gerak langkah dengan kombinasi tendangan
- Variasi pola gerak langkah dengan kombinasi tangkisan
- Variasi pola gerak langkah dengan kombinasi hindaran

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 dan konseptual dengan cara mengamati, menanya dan mencoba berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah dan tempat bermain.	3.4 Memahami variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif untuk membentuk gerak dasar seni bela diri.	3.4.1 Mendeskripsikan variasi dan kombinasi gerak dasar nonlokomotor pada sikap pasang dalam pencak silat. 3.4.2 Mendeskripsikan variasi dan kombinasi gerak dasar nonlokomotor pada sikap kuda-kuda dalam pencak silat. 3.4.3 Mendeskripsikan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor pada pola gerak langkah dalam pencak silat. 3.4.4 Mendeskripsikan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor pada gerakan pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan dalam pencak silat.

Kompetensi Inti	Kompetensi Dasar	Indikator Capaian Kompetensi
4. Menyajikan pengetahuan faktual dan konseptual dalam bahasa yang jelas, sistematis, logis dan kritis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.	4.4 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif untuk mem-bentuk gerak dasar seni bela diri.	4. 4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar nonlokomotor pada sikap pasang dalam pencak silat. 3.4.2 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar nonlokomotor pada sikap kuda-kuda dalam pencak silat. 3.4.3 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor pada pola gerak langkah dalam pencak silat.
		3.4.4 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor pada gerakan pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan 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. Dengan membaca teks, peserta didik mampu mendeskripsikan variasi gerak dasar nonlokomotor dengan kombinasi gerak lokomotor pada pencak silat.
b. Dengan berdiskusi, peserta didik mampu mendeskripsikan variasi gerak dasar lokomotor dengan kombinasi gerak nonlokomotor pada pencak silat.
c. Melalui pengamatan, peserta didik mampu mempraktikkan variasi gerak dasar nonlokomotor dengan kombinasi gerak lokomotor pada pencak silat.
d. Melalui pengamatan, peserta didik mampu mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor dengan kombinasi gerak nonlokomotor pada pencak silat.

3. Metode Pembelajaran

Pembahasan dalam pelajaran ini menggunakan model pembelajaran berikut.

a. *Problem based learning*, untuk pertemuan pertama.
b. *Contextual teaching learning*, untuk pertemuan kedua.
c. Timbal balik (resiprokal), untuk pertemuan kedua
d. Demonstrasi, 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 sikap kuda-kuda dengan kombinasi pukulan dalam pencak silat.
2) Gambar variasi sikap pasang dan kuda-kuda dengan kombinasi tendangan melangkahkan kaki dalam pencak silat.
3) Gambar variasi sikap kuda-kuda dengan kombinasi tangkisan samping melangkah mundur dalam pencak silat.
4) Gambar variasi sikap kuda-kuda dengan kombinasi hindaran melangkahkan kaki mundur.
5) Gambar variasi pola gerak langkah lurus dan zig-zag dengan kombinasi pukulan.
6) Gambar variasi pola gerak langkah lurus dan segiempat silat dengan kombinasi pukulan dan tendangan.
7) Gambar variasi pola gerak langkah lurus dan zig-zag dengan kombinasi tangkisan.
8) Gambar variasi pola gerak langkah lurus dan huruf S dengan kombinasi hindaran
9) Informasi mengenai variasi gerak dasar nonlokomotor dengan kombinasi gerak lokomotor pada pencak silat.
10) Informasi mengenai variasi gerak dasar lokomotor dengan kombinasi gerak nonlokomotor pada pencak silat.
11) Video pembelajaran tentang variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor dan nonlokomotor dalam pencak silat.

b. Alat Pembelajaran

Papan arah mata angin.

c. Sumber Pembelajaran

Simamora, Berton Supriadi. 2019. *Buku Siswa Aktif Berolahraga-Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas 5*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

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 peruntukan nya menjadi kewenangan sekolah.

Kegiatan pada Pelajaran IV mengenai variasi dan kombinasi 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 ialah variasi sikap kudau-kuda dengan kombinasi pukulan melangkahkan kaki. Pada materi ini, dibahas juga materi variasi sikap pasang dengan kombinasi tendangan. Guru menyampaikan bahwa pencak silat merupakan salah satu keragaman budaya Indonesia. Pencak silat telah dipertandingkan dalam PON, *Sea Games*, dan *Asian Games*. mengandung nilai-nilai luhur seperti nilai toleransi dan religius. Pada pertemuan ini, guru dapat menerapkan model *problem based learning*.

Beberapa hal yang disiapkan guru untuk mendukung pembelajaran sebagai berikut.

1) Gambar variasi sikap kuda-kuda dengan kombinasi pukulan.
2) Gambar variasi sikap pasang dengan kombinasi tendangan.
3) Informasi mengenai variasi sikap kuda-kuda dengan kombinasi pukulan.

4) Informasi mengenai variasi sikap pasang dengan kombinasi tendangan.
5) Video pembelajaran variasi sikap kuda-kuda dengan kombinasi pukulan.
6) Lembar penilaian.

b. Tahap Pembelajaran

1) Kegiatan Pendahuluan

a) Peserta didik dibiasakan berdoa sebelum pembelajaran dimulai. Salah satu peserta didik memimpin doa (penguatan nilai religius).
b) Peserta didik diarahkan mengidentifikasi kondisi fisik masing-masing. Jika ada peserta didik yang sakit, boleh mengikuti pembelajaran sesuai kemampuannya.
c) Guru melakukan presensi untuk mengetahui kehadiran peserta didik dalam pembelajaran. Peserta didik menyimak apersepsi yang disampaikan guru terkait materi yang akan dipelajari pada pertemuan ini.
c) Peserta didik menyimak pemaparan guru mengenai tujuan dan kompetensi yang harus dikuasai.
d) Peserta didik melakukan tanya jawab tentang variasi sikap kuda-kuda dengan kombinasi pukulan. Contoh pertanyaannya:
   (1) Bagaimana variasi sikap kuda-kuda depan dan belakang dengan kombinasi pukulan?
   (2) Jelaskan posisi awal dalam variasi sikap kuda-kuda tengah dan samping dengan kombinasi tendangan!
e) Peserta didik membaca teks tentang variasi sikap kuda-kuda dengan kombinasi pukulan dalam pencak silat (eksplorasi pengetahuan).
f) Peserta didik diarahkan menumbuhkan semangat nasionalisme dengan mengamati gambar pesilat Indonesia lawan pesilat Vietnam. Hasilnya pesilat Indonesia mampu memenangi pertandingan. Sungguh membanggakan, bukan? Peserta didik diarahkan untuk merenungkan hasil pertandingan tersebut.
g) Peserta didik melakukan kegiatan pemanasan untuk meregangkan otot lengan dan tungkai. Peserta didik (model) dapat memimpin kegiatan pemanasan dengan disiplin dan tanggung jawab. Peserta didik diarahkan melakukan kegiatan pemanasan setelah mengamati atau menonton video.

2) Kegiatan Inti

a) Peserta mencari informasi mengenai variasi sikap kuda-kuda dengan kombinasi pukulan. Peserta didik dapat mencari informasi dari buku referensi atau internet. Peserta didik juga diarahkan membaca materi variasi sikap kuda-kuda dengan kombinasi pukulan (pada buku siswa halaman 78).

b) Peserta didik diarahkan melakukan Kegiatan: Ayo, Menonton! pada buku siswa halaman 78.

Aktivitas Peserta Didik

Langkah-langkahnya sebagai berikut.

1. Peserta didik menonton video pertandingan pencak silat tingkat SD yang sudah diunduh guru.
2. Peserta didik mengamati gerakan pencak silat pada tayangan video tersebut.
3. Peserta didik menganalisis variasi dan kombinasi gerak dasar yang diperagakan pesilat.
4. Peserta didik mengasosiasi permasalahan melalui diskusi bersama temannya.
5. Peserta didik mengemukakan hasil analisis bersama kepada guru secara santun.

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

c) Peserta didik diarahkan mempraktikkan variasi sikap kuda-kuda dengan kombinasi pukulan. Model pembelajaran yang digunakan yaitu *problem based learning*. Langkah-langkah pembelajarannya sebagai berikut.

(1) Peserta didik menyimak penjelasan guru terkait variasi sikap kuda-kuda dengan kombinasi pukulan (pada buku siswa halaman 78).

(2) Peserta didik mengamati peragaan guru cara melakukan gerak variasi sikap kuda-kuda depan dan belakang dengan kombinasi pukulan. Guru juga memperagakan variasi kuda-kuda tengah dan samping dengan kombinasi dorongan.

(3) Peserta didik menirukan peragaan guru dengan Ayo, Lakukan (pada buku siswa halaman 79).

Ayo, Lakukan

Peserta didik mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar dalam pencak silat berikut.

1. Peserta didik memperagakan variasi sikap kuda-kuda depan dan kuda-kuda belakang dengan kombinasi pukulan.
2. Peserta didik memperagakan variasi sikap kuda-kuda tengah dan kuda-kuda samping dengan kombinasi dorongan.
3. Peserta didik saling mengamati gerakan temannya dan membandingkan dengan gerakannya.
4. Peserta didik mengasosiasi hasil pengamatan, kemudian mengemukakannya kepada guru secara santun.
5. Peserta didik melakukan aktivitas ini dengan tanggung jawab dan percaya diri.

Catatan: selama pembelajaran guru melakukan penilaian sikap dan keterampilan. Pembelajaran ini juga dapat dilakukan dengan menggunakan alternatif model pembelajaran, yaitu timbal balik (resiprokal).

d) Peserta didik diajak mempraktikkan variasi sikap pasang, kuda-kuda, dengan kombinasi tendangan. Peserta didik diarahkan mengamati gambar pada buku siswa halaman 80.
e) Peserta didik juga mengamati guru saat memperagakan variasi sikap pasang dan kuda-kuda samping dengan kombinasi tendangan samping.
f) Peserta didik menirukan gerakan seperti peragaan guru. Peserta didik saling mengamati gerakan temannya.
g) Peserta didik membandingkan hasil pengamatannya, kemudian mengemukakan kepada guru secara santun.

3) Kegiatan Penutup

a) Peserta didik melakukan kegiatan pendinginan untuk melemaskan otot dan meregangkan sendi.
b) Peserta didik menyimpulkan materi yang sudah dipelajari pada pembelajaran ini. Peserta didik dapat menanyakan materi dan gerakan dalam pencak silat yang belum dikuasai.

c) Peserta didik diarahkan membaca materi variasi sikap kuda-kuda dengan kombinasi tangkisan dan variasi sikap kuda-kuda dengan kombinasi elakan. Materi ini terdapat pada buku siswa halaman 85.
d) Peserta didik dimotivasi untuk tekun berlatih variasi dan kombinasi gerak dasar dalam pencak silat.
e) Peserta didik melakukan doa dengan tanggung jawab. Pembiasaan ini sebagai upaya penguatan nilai religius.

2. Pertemuan Kedua (2 JP)

a. Persiapan Mengajar

Materi yang dibahas pada pertemuan ini ialah variasi sikap kuda-kuda dengan kombinasi tangkisan. Pertemuan ini juga membahas variasi sikap kuda-kuda dengan kombinasi elakan. Guru menyiapkan media pembalajaran untuk menunjang kegiatan pembelajaran. Pada pertemuan ini, guru dapat menerapkan model pembelajaran timbal balik (resiprokal) dan *contextual teaching learning*.

Berikut beberapa hal yang perlu dipersiapkan guru dalam kegiatan pembelajaran.

1) Gambar variasi sikap kuda-kuda dengan kombinasi tangkisan samping melangkah mundur.
2) Gambar variasi sikap kuda-kuda dengan kombinasi hindaran melangkahkan kaki mundur.
3) Informasi mengenai sikap kuda-kuda dengan kombinasi tangkisan samping melangkah mundur.
4) Informasi mengenai sikap kuda-kuda dengan kombinasi hindaran melangkahkan kaki mundur.
5) Lembar penilaian.

b. Tahapan Pembelajaran

1) Kegiatan Pendahuluan

a) Peserta didik melakukan doa sebelum pembelajaran yang dipimpin salah seorang temannya. Pembiasaan ini sebagai penguatan nilai religius.
b) Guru melakukan presensi untuk mengetahui kehadiran peserta didik dalam pembelajaran. Guru juga menyampaikan apersepsi terkait materi yang akan dipelajari pada pertemuan ini.

b) Peserta didik diarahkan mengecek kondisi fisik masing-masing. Jika ada peserta didik yang mengalami gangguan kesehatan boleh diberi keringanan tidak mengikuti pembelajaran.
c) Peserta didik menyimak pemaparan guru terkait tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada pertemuan ini.
d) Peserta didik mengulang materi yang sudah dipelajari pada pertemuan sebelumnya. Peserta didik dapat menanya materi yang belum dipahami. Peserta didik lain dapat memberikan respons atau umpan balik atas pertanyaan temannya.
e) Peserta didik diminta membaca materi variasi sikap kuda-kuda dengan kombinasi tendangan dan elakan. Materi ini terdapat pada buku siswa halaman 80.
f) Peserta didik diarahkan melakukan kegiatan pemanasan setelah melakukan diskusi.

2) Kegiatan Inti

a) Peserta didik diajak mendiskusikan materi variasi dan kombinasi gerakan dalam pencak silat berikut.
   (1) Variasi sikap kuda-kuda dengan kombinasi tangkisan samping melangkah mundur.
   (2) Variasi sikap kuda-kuda dengan kombinasi hindaran melangkahkan kaki mundur.
b) Peserta didik membaca rubrik Tahukah Kamu: Aspek Penting dalam Pencak Silat (pada buku siswa halaman 82). Informasi ini dapat menambah wawasan peserta didik.
c) Peserta didik melakukan kegiatan pemanasan secara disiplin dan tanggung jawab. Kegiatan ini diarahkan untuk melakukan aktivitas gerak dalam pencak silat.
d) Peserta didik mempraktikkan variasi dan kombinasi gerakan dalam pencak silat Pada pembelajaran ini guru dapat menerapkan metode timbal balik (resiprokal). Langkah-langkahnya sebagi berikut.
   (1) Peserta didik mendengarkan penjelasan guru mengenai variasi dan kombinasi gerakan berikut.
      (a) Variasi sikap kuda-kuda dengan kombinasi tangkisan samping melangkah mundur.
      (b) Variasi sikap kuda-kuda dengan kombinasi hindaran melangkahkan kaki mundur.

(2) Peserta didik mengamati peragaan guru terkait variasi sikap kuda-kuda dan kombinasi gerakan tersebut. Peserta didik dapat menanya guru jika ada variasi dan kombinasi gerak yang belum dipahami.

(3) Peserta didik menirukan peragaan guru dalam melakukan variasi sikap kuda-kuda dengan kombinasi tangkisan samping melangkah mundur. Peserta didik juga mempraktikkan variasi sikap kuda-kuda dengan kombinasi hindaran melangkahkan kaki.

(4) Peserta didik mengamati gerakan teman dan membandingkan dengan gerakannya. Peserta didik saling memberi dan menerima umpan balik terkait peragaan tersebut.

(5) Peserta didik mengemukakan hasil pengamatannya kepada guru secara santun dan jujur.

Jika tidak dimungkinkan menggunakan model pembelajaran timbal balik (resiprokal), guru dapat menggunakan alternatif metode pembelajaran demonstrasi.

e) Peserta didik mengerjakan Unjuk Kemampuan: Mempraktik kan Variasi Gerak Dasar Nonlokomotor dengan Kombinasi gerak Dasar Lokomotor Pencak Silat pada buku siswa halaman 87. Pada pembelajaran ini guru dapat menerapkan pendekatan pembelajaran *contextual teaching learning* (CTL).

Unjuk Kemampuan

Langkah-langkah pembelajarannya sebagai berikut.

1. Peserta didik membentuk kelompok yang beranggotakan 6–8. orang Peserta didik bersama kelompoknya menyimak penjelasan guru mengenai variasi gerak dasar nonlokomotor dengan kombinasi gerak lokomotor pada pencak silat.
2. Peserta didik bersama kelompok diminta menyelesaikan masalah yang disajikan guru. Peserta didik mempraktikkan variasi gerak nonlokomotor dengan kombinasi lokomotor dalam pencak silat.
3. Peserta didik dapat menanya jika ada variasi gerak nonlokomotor dengan kombinasi lokomotor yang belum dipahami.
4. Peserta didik memperagakan variasi sikap kuda-kuda dengan kombinasi pukulan, tendangan, tangkisan, dan hindaran melangkahkan kaki dengan tanggung jawab.

5. Peserta didik mengamati gerakan kelompok lain dan membandingkan dengan gerakan kelompoknya. Peserta didik mengomunikasikan hasil pengamatan kepada teman dan guru secara santun.
6. Peserta didik merefleksi atas kegiatan yang sudah dilakukan. Peserta didik diarahkan menyampaikan perasaannya selama pembelajaran. Peserta didik melakukan perbaikan variasi gerak tersebut atas masukan dari guru.

Catatan: selama aktivitas ini, guru dapat melakukan penilaian sikap dan keterampilan. Jika tidak dimungkinkan, pembelajaran ini juga dapat dilakukan dengan metode pembelajaran *problem based learning*.

3) Kegiatan Penutup

a) Peserta didik melakukan kegiatan pendinginan untuk melemaskan otot. Kegiatan ini dapat dipimpin salah seorang peserta didik.
b) Peserta didik menyimpulkan materi yang telah dipelajari. Peserta didik dapat menanya variasi gerak nonlokomotor dengan kombinasi lokomotor dalam pencak silat yang belum dikuasai.
c) Peserta didik dimotivasi berlatih variasi gerak nonlokomotor dengan kombinasi lokomotor dalam pertemuan ini secara tekun dan disiplin (penguatan nilai sosial).
d) Peserta didik diarahkan membaca materi variasi gerak dasar lokomotor dengan kombinasi gerak nonlokomotor pada pencak silat (pada buku siswa halaman 83). Materi ini yang akan dibahas pada pertemuan berikutnya.
e) Peserta didik berdoa yang dipimpin salah seorang temannya. Pembiasaan ini sebagai wujud syukur kepada Tuhan Yang Maha Kuasa atas karunia sehat.

3. Pertemuan Ketiga (2 JP)

a. Persiapan Mengajar

Pada pertemuan ini, peserta didik akan membahas dan mempraktikkan variasi pola gerak langkah dengan kombinasi pukulan. Variasi pola gerak langkah juga dapat dikombinasikan dengan pukulan dan tendangan. Dalam pencak silat, pola gerak langkah berfungsi sebagai dasar tumpuan untuk berdiri kuat, dasar pembelaan dan serangan, serta dasar menempatkan posisi yang

kuat dan menguntungkan. Pada pertemuan ini guru menerapkan metode pembelajaran demonstrasi.

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

1) Gambar variasi pola gerak langkah dengan kombinasi gerakan pukulan.
2) Gambar variasi pola gerak langkah lurus dan segiempat dengan kombinasi pukulan dan tendangan.
3) Informasi variasi pola gerak langkah dengan kombinasi gerakan pukulan.
4) Informasi variasi pola gerak langkah dengan kombinasi pukulan dan tendangan.
5) Lembar penilaian.

b. Tahap Pembelajaran

1) Kegiatan Pendahuluan

a) Pembelajaran dimulai dengan kegiatan doa bersama. Salah seorang peserta didik memimpin doa (penguatan nilai religius).
b) Peserta didik mengecek kondisi fisik masing-masing. Jika ada peserta didik yang sakit, diberi izin tidak mengikuti pembelajaran.
c) Peserta didik diarahkan mengembangkan semangat gotong royong (kerja sama), kejujuran (integritas), dan tanggung jawab dalam pembelajaran. Aspek ini sebagai penguatan nilai sosial.
d) Peserta didik memperhatikan pemaparan guru terkait tujuan pembelajaran yang akan dicapai.
e) Peserta didik mengulang materi yang telah dipelajari sebelumnya. Peserta didik melakukan tanya jawab terkait materi tersebut.

2) Kegiatan Inti

a) Peserta didik membaca materi variasi pola gerak langkah dengan kombinasi pukulan dan/atau tendangan. Materi ini terdapat pada buku siswa halaman 85.
b) Peserta didik diarahkan mengerjakan Kegiatan: Mencari informasi tentang Variasi dan Kombinasi Gerakan Pencak Silat (pada buku siswa halaman 83).

Kegiatan

Langkah-langkah pembelajarannya sebagai berikut

1. Peserta didik mengeksplorasi pengetahuan dengan mencari informasi tentang variasi dan komibinasi gerak dasar lokomotor pada pencak silat.
2. Peserta didik bersama temannya dapat menelusuri internet, buku referensi, atau majalah untuk menemukan informasi tersebut.
3. Peserta didik mencetak atau memfotokopi informasi yang ditemukan, kemudian menempelkan pada kertas dan diberi keterangan.
4. Peserta didik membahas informasi yang ditemukan bersama temannya.
5. Peserta didik mempresentasikan hasil pembahasan kepada guru dan teman lain secara santun.

Catatan: peserta didik diarahkan melakukan kegiatan secara tanggung jawab dan sportif. Selama pembelajaran, guru melakukan pengamatan untuk menilai aspek sikap.

c) Peserta didik melakukan kegiatan pemanasan yang mengarah pada pola gerak dalam pencak silat.

d) Peserta didik mempraktikkan variasi pola gerak langkah lurus dan zig-zag dengan kombinasi pukulan. Pada pembelajaran ini guru dapat menerapkan metode demonstrasi. Langkah-langkahnya sebagai berikut.

   (1) Peserta didik mencari pasangan yang sepadan. Bersama pasangan, peserta didik akan mempraktikkan variasi pola gerak langkah lurus dan zig-zag dengan kombinasi pukulan.

   (2) Peserta didik mengamati peragaan guru terkait variasi pola gerak langkah lurus dan zig-zag dengan kombinasi pukulan. Peserta didik juga dapat mengamati gambar pada buku siswa halaman 85.

   (3) Peserta didik mendengarkan penjelasan guru mengenai variasi pola gerak langkah lurus dan zig-zag dengan kombinasi pukulan.

(4) Peserta didik mempraktikkan variasi pola gerak langkah lurus dan zig-zag dengan kombinasi pukulan dalam Ayo, Lakukan (pada buku siswa halaman 85). Keterampilan gerak ini dilakukan dengan tanggung jawab dan sportif.

Peserta didik mempraktikkan variasi pola gerak langkah lurus dan zig-zag dengan kombinasi pukulan secara berpasangan. Peserta didik melakukan gerakan ini dengan koordinasi pola langkah yang baik. Jika mengalami kesulitan, peserta didik dapat meminta bimbingan guru.

(5) Peserta didik saling mengamati gerakan temannya, kemudian membandingkan dengan gerakannya.

(6) Peserta didik mengemukakan gerakan yang sudah dilakukan. Peserta didik menanyakan kepada guru jika ada gerakan yang dianggap sulit.

Jika tidak dimungkinkan, guru dapat menggunakan alternatif model pembelajaran *jigsaw learning*.

e) Peserta didik diajak membahas dan mempraktikkan variasi pola gerak lurus dan segiempat silang dengan kombinasi pukulan dan tendangan. Peserta didik mendengarkan penjelasan guru cara melakukan variasi dan kombinasi gerak dasar tersebut.

f) Peserta didik mengamati gerakan guru dalam memeragakan variasi pola gerak lurus dan segiempat silang dengan kombinasi pukulan dan tendangan.

g) Peserta didik menirukan gerakan tersebut secara disiplin dan tanggung jawab. Peserta didik dapat meminta umpan balik temannya saat melakukan gerakan tersebut.

3) Kegiatan Penutup

a) Peserta didik melakukan kegiatan pendinginan secara tanggung jawab. Kegiatan ini bertujuan untuk melemaskan otot.

b) Peserta didik menyimpulkan materi yang sudah dipelajari. Peserta didik dapat menanya jika ada materi yang belum dikuasai.

FB : Gurumaju.com | Youtube : GURU MAJU | Playstore : GURU MAJU | WEB : www.gurumaju.com

c) Peserta didik dimotivasi menerapkan sikap mandiri, disiplin, dan tekun (penguatan nilai sosial). Sikap ini ditunjukkan saat berlatih.
d) Peserta didik ditugasi membaca materi variasi pola gerak langkah dengan kombinasi tangkisan dan hindaran. Materi ini terdapat pada buku siswa halaman 87.
e) Peserta didik diberi konfirmasi bahwa pada pertemuan berikutnya akan diadakan lomba pencak silat. Kegiatan ini terdapat pada Aktivitas Peserta Didik: Ayo, Berlomba Mempraktikkan Variasi dan Kombinasi Gerak Dasar dalam Pencak Silat! (pada buku siswa halaman 91).
f) Peserta didik melakukan doa sebagai bentuk syukur atas karunia sehat.

4. Pertemuan Keempat (2 JP)

a. Persiapan Mengajar

Pada pertemuan ini, peserta didik mempraktikkan variasi pola gerak langkah lurus dan zig-zag dengan kombinasi tangkisan. Peserta didik juga mempraktikkan variasi pola gerak langkah lurus dan huruf S dengan kombinasi 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 variasi pola gerak langkah dengan kombinasi tangkisan.
2) Gambar variasi gerak pola gerak langkah dengan kombinasi elakan.
3) Informasi mengenai variasi pola gerak langkah dengan kombinasi tangkisan.
4) Informasi mengenai variasi pola gerak langkah dengan kombinasi elakan.
5) Lembar penilaian.

b. Tahap Pembelajaran

1) Kegiatan Pendahuluan

a) Peserta didik melakukan doa dengan salah satu peserta didik memimpin doa (penguatan nilai religius).

b) Guru mengecek kondisi fisik peserta didik. Jika ada peserta didik yang sakit diberi keringanan tidak mengikuti pembelajaran.
c) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada pertemuan ini.
d) Peserta didik menyimak penjelasan guru terkait materi variasi gerak pola gerak langkah dengan kombinasi tangkisan dan/atau elakan.
e) Peserta didik membaca materi variasi pola gerak langkah dengan kombinasi tangkisan. Peserta didik juga membaca materi variasi pola gerak langkah dengan kombinasi elakan (pada buku siswa halaman 87).

2) Kegiatan Inti

a) Peserta didik mengamati gambar variasi gerak pola gerak langkah lurus dan zig-zag dengan kombinasi tangkisan (buku siswa halaman 86). Peserta didik melakukan tanya jawab terkait variasi dan kombinasi gerak dasar pencak silat.
b) Peserta didik mengeksplorasi pengetahuan dengan membaca teks variasi pola gerak langkah lurus dan zig-zag dengan kombinasi tangkisan. Peserta didik juga membaca teks variasi pola gerak langkah lurus dan huruf S dengan kombinasi hindaran (pada buku siswa halaman 87). Peserta didik dapat melakukan penelusuran internet atau studi literasi mengenai materi tersebut. Informasi yang ditemukan dapat digunakan sumber belajar.
c) Peserta didik melakukan kegiatan pemanasan yang mengarah pada variasi gerak dasar lokomotor pencak silat.
d) Peserta didik mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor pada pencak silat. Pembelajaran ini dilakukan dengan model *problem based learning*. Langkah-langkah pembelajarannya sebagai berikut.
   (1) Peserta didik diarahkan mendeskripsikan cara melakukan variasi pola gerak langkah lurus dan zig-zag dengan kombinasi tangkisan. Peserta didik juga diminta menemukan cara melakukan variasi pola gerak langkah lurus dan huruf S dengan kombinasi hindaran.
   (2) Peserta didik mendiskusikan permasalahan bersama temannya. Peserta didik diarahkan menumbuhkan sikap toleransi dan kerja sama dalam kegiatan ini.

(3) Peserta didik mempraktikkan variasi pola gerak langkah lurus dan zig-zag dengan kombinasi tangkisan. Peserta didik juga mempraktikkan variasi pola gerak langkah lurus dan huruf S dengan kombinasi hindaran.

(4) Peserta didik mengemukakan hasil deskripsinya terkait variasi pola gerak langkah dengan kombinasi tangkisan atau hindaran kepada guru secara santun. Peserta didik diberi umpan balik atas hasil deskripsinya.

Pembelajaran ini juga dapat dilakukan menggunakan alternatif model pembelajaran timbal balik (resiprokal).

e) Peserta didik mengerjakan Aktivitas Peserta Didik: Ayo, Berlomba Mempraktikkan Variasi dan Kombinasi Gerak Dasar dalam Pencak Silat! (pada buku siswa halaman 91).

Aktivitas Peserta Didik

Langkah-langkah pembelajarannya sebagai berikut.

1. Peserta didik membentuk empat kelompok. Setiap kelompok beranggotakan 5-6 orang.
2. Setiap kelompok mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor dan nonlokomotor dalam pencak silat.
3. Anggota kelompok mempraktikkan gerakan yang telah dibagi. Kelompok lain mengamati gerakan kelompok yang praktik dan memberikan masukan.
4. Selama pembelajaran, guru melakukan penilaian setiap tahap yang dilakukan peserta didik. Penilaian meliputi ketepatan pola gerak langkah, gerakan kaki, dan tangan.
5. Peserta didik melakukan aktivitas ini sikap sportif, jujur, dan tanggung jawab.

3) Kegiatan Penutup

a) Peserta didik melakukan kegiatan pendinginan untuk melemaskan otot. Kegiatan ini juga mengurangi kelelahan otot

b) Peserta didik mengerjakan soal-soal Evaluasi Pengetahuan dan Evaluasi Keterampilan pada buku siswa halaman 88-91. Tugas dikumpulkan pada pertemuan berikutnya.

c) Peserta didik menyimpulkan pembelajaran melalui Rangkuman pada buku siswa halaman 88. Peserta didik juga melakukan Refleksi pada buku siswa halaman 91.
d) Peserta didik diberi motivasi agar memiliki semangat tinggi dan aktif dalam kegiatan pembelajaran.
e) Peserta didik yang sudah mencapai ketuntasan belajar minimum (KBM) diberi pembelajaran pengayaan. Peserta didik yang belum mencapai KBM diberi pembelajaran remedial.
f) Peserta didik melakukan doa sebagai bentuk syukur kepada Tuhan Yang Maha Pemurah atas karunia sehat. Peserta didik juga bersyukur kegiatan pembelajaran berlangsung aman dan tertib.

C. Penilaian / Evaluasi

Pada pembelajaran, guru melakukan penilaian sikap, pengetahuan, dan keterampilan. Penilaian sikap terkait perilaku peserta didik selama pembelajaran. Penilaian pengetahuan terkait aspek koginitif, sedangkan penilaian keterampilan berkaitan dengan aspek psikomotor.

1. Format Penilaian Sikap Spiritual dan Sikap Sosial

a. Teknik penilaian, yaitu pengamatan.
b. Instrumen penilaian, yaitu jurnal.
c. Contoh jurnal penilaian sikap spiritual dan sikap sosial.

Butir nilai sikap spiritual	:	berdoa
Butir nilai sikap sosial	:	kerja sama, tanggung jawab, percaya diri, disiplin, kejujuran, menghargai pendapat orang lain, dan toleransi.

Format jurnal penilaian lihat halaman 19.

2. Format Penilaian Pengetahuan

Penilaian pengetahuan meliputi tes lisan, tes tertulis, dan penugasan.

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

   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	Variasi sikap kuda-kuda depan dan belakang dengan kombinasi pukulan. Sikap berdiri tegak, kemudian salah satu kaki didorong ke depan. Posisi kaki depan ditekuk dan kaki belakang lurus. Lakukan bergantian kaki kiri dan kaki kanan.	2
	Lakukan sikap kuda-kuda belakang. Geser kaki kanan atau kiri ke belakang. Tumit sebagai tumpuan.	1
	Variasi sikap kuda-kuda ini dapat dikombinasikan dengan pukulan.	1
2	Sikap awal berdiri di pusat mata angin. Pandangan ke arah depan.	1
	Lakukan variasi kuda-kuda tengah dan kuda-kuda samping.	1
	Variasi gerak ini dikombinasikan dengan hindaran, yaitu gerakan menghindar dari serangan lawan.	2

Nomor soal	Kriteria	Skor
3	Variasi sikap pasang dan kuda-kuda dikombinasikan dengan tendangan diawali dengan sikap pasang 2.	2
	Melakukan gerakan kuda-kuda yang dikombinasikan dengan tendangan samping.	2
4	Awalnya, melakukan variasi pola gerak langkah.	2
	Lakukan gerakan elakan dengan memindahkan sasaran serangan lawan, tetapi posisi pijakan kaki tidak dipindah.	2
5	Tujuan variasi pola gerak langkah dengan kombinasi tangkisan yaitu menolak atau menghadang serangan lawan.	2
	Gerakan ini dimaksudkan agar serangan lawan tidak mengenai badan. Dalam pencak silat, gerak tangkisan dilakukan dengan tangan dan/atau siku.	2
Jumlah skor maksimum yang diperoleh		20
Nilai akhir		

Jumlah skor maksimum: 20
Skor maksimum soal pilihan ganda dan uraian: 30
Pedoman penilaian lihat halaman 22.

D. Pengayaan

Pada pembelajaran ini, guru menyampaikan pembelajaran pengayaan dapat berupa materi pengayaan dan tes keterampilan. Materi pengayaan yang diberikan pada Pelajaran VI mengenai manfaat pencak silat.

Manfaat Pencak Silat

Dalam olahraga pencak silat, kamu dituntut menggerakkan seluruh tubuh. Oleh karena itu, kamu akan merasakan manfaatnya sebagai berikut.

1. Mendorong atau merangsang kekuatan fisik dan mental.
2. Membangkitkan kekuatan fisik dan mental.
3. Mengembangkan dan membina kekuatan fisik dan mental.

Pencak silat sebagai ilmu bela diri akan menjadikan seseorang memiliki budi pekerti, keterampilan, kepribadian yang kuat, keberanian, dan semangat juang yang baik.

Sumber: Aktivitas Ketangkasan dan Bela Diri, Bina Muda Cipta Kreasi, 2010

Pada pembelajaran pengayaan, guru dapat meminta siswa melakukan unjuk kerja seperti berikut.

1. Mempraktikkan variasi sikap kuda-kuda dengan kombinasi pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan.
2. Mempraktikkan variasi pola gerak langkah dengan kombinasi pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan.

E. Remedial

Remedial diberikan kepada peserta didik yang memiliki nilai di bawah ketuntasan belajar minimum (KBM). Remedial penting dilakukan agar peserta didik menguasai gerakan yang sebelumnya mereka anggap sulit.

Guru memanggil peserta didik yang memiliki nilai di bawah rata-rata. Peserta didik diminta mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar yang dianggap sulit. Guru membenarkan gerakan peserta didik tersebut sampai bisa melakukan gerakan dengan benar. Adapun bentuk remedial sebagai berikut.

1. Mempraktikkan variasi gerak dasar sikap kuda-kuda dengan kombinasi gerak pukulan.
2. Mempraktikkan variasi pola gerak langkah dengan kombinasi pukulan.

F. Interaksi Guru dan Orang Tua

Guru meminta peserta didik memperlihatkan hasil pekerjaan yang telah dinilai guru kepada orang tua. Orang tua memberikan paraf dan memberikan respons atas hasil pekerjaan peserta didik. Orang tua hendaknya menindaklanjuti sesuatu yang menjadi pemahaman, sikap, dan perilaku peserta didik seperti yang ditunjukkan dalam hasil penilaian. Ketika di rumah, orang tua sebaiknya mendampingi peserta didik dalam mengakses laman internet. Orang tua dapat mengawasi peserta didik saat berlatih variasi dan kombinasi gerak dasar pencak silat agar tidak cedera.

Pelajaran V 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, mengenai aktivitas kebugaran jasmani yang mencakup unsur-unsur kebugaran jasmani, gerakan peregangan otot dan pelemasan sendi, serta latihan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani termasuk salah satu aspek fisik yang terukur. Kebugaran jasmani juga dapat diartikan kemampuan melakukan aktivitas tanpa merasa lelah dan masih memiliki tenaga untuk melakukan aktivitas lain.

Kebugaran jasmani setiap orang akan berbeda-beda. Perbedaan tersebut dipengaruhi faktor usia, pola makan, jenis kelamin, pola istirahat, dan jenis aktivitas fisik. Kebugaran jasmani terdiri atas beberapa unsur seperti kekuatan, kelincahan, daya tahan, dan kecepatan. Kebugaran jasmani dapat dilatih melalui serangkaian latihan kebugaran jasmani. Tingkat kebugaran jasmani dapat diukur dengan tes kebugaran jasmani.

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 dan konseptual dengan cara mengamati, menanya dan mencoba berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah dan tempat bermain.	3.5 Memahami latihan kebugaran jasmani dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani pribadi secara sederhana (contoh: menghitung denyut nadi, menghitung kemampuan melakukan push up, menghitung kelenturan tungkai).	3.5.1 Menyebutkan unsur-unsur kebugaran jasmani. 3.5.2 Menjelaskan latihan kebugaran jasmani. 3.5.3 Mendeskripsikan cara mengukur tingkat kebugaran jasmani (daya tahan, kekuatan, dan kelenturan) secara sederhana.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dan konseptual dalam bahasa yang jelas, sistematis, logis dan kritis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.	4.5 Mempraktikkan latihan kebugaran jasmani dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani pribadi secara sederhana (contoh: menghitung denyut nadi, menghitung kemampuan melakukan push up, menghitung kelenturan tungkai).	4.5.1 Menyajikan hasil pembahasan mengenai unsur-unsur kebugaran jasmani 4.5.2 Mempraktikkan latihan kebugaran. 4.5.3 Mempraktikkan pengukuran tingkat 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. Dengan membaca teks, peserta didik dapat menyebutkan unsur-unsur kebugaran jasmani.
b. Dengan berdiskusi, peserta didik dapat menjelaskan latihan kebugaran jasmani.
c. Dengan membaca teks dan berdiskusi, peserta didik mendeskripsikan cara mengukur tingkat kebugaran jasmani (daya tahan, kekuatan, dan kelenturan) secara sederhana.
d. Melalui tanya jawab, peserta didik dapat menyajikan hasil pembahasan mengenai unsur-unsur kebugaran jasmani.
e. Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan latihan kebugaran.
f. Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan pengukuran tingkat kebugaran jasmani.

3. Metode Pembelajaran

Pembahasan dalam pelajaran ini menggunakan model pembelajaran berikut.

a. *Reading guide* untuk pertemuan pertama.
b. Demonstrasi 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 latihan kebugaran jasmani.
2) Gambar pengukuran tingkat kebugaran jasmani.
3) Informasi mengenai latihan kebugaran jasmani.
4) Informasi mengenai pengukuran tingkat kebugaran jasmani.
5) Video pembelajaran tentang latihan kebugaran jasmani.

b. Alat Pembelajaran

1) *Stopwatch.*
2) Matras.

3) Peralatan lompat tali (*skipping*).
4) Papan start lari.

c. Sumber Pembelajaran

Simamora, Berton Supriadi. 2019. *Buku Siswa Aktif Berolahraga-Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas 6*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

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 peruntukan nya menjadi kewenangan sekolah.

Kegiatan pada Pelajaran V mengenai aktivitas kebugaran jasmani 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 aspek penting kebugaran jasmani. Aspek tersebut berkaitan dengan unsur-unsur kebugaran jasmani dan faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani. Melalui materi ini, peserta didik diarahkan mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa atas tubuh sehat dan bugar. Pada pembelajaran ini guru dapat menerapkan model *reading guide*. Melalui model ini, peserta didik diarahkan membaca teks dengan dipandu pertanyaan yang sudah disediakan guru.

Beberapa hal yang disiapkan guru untuk mendukung pembelajaran sebagai berikut.

1) Gambar mengenai aktivitas joging.
3) Informasi mengenai unsur-unsur kebugaran jasmani.
4) Informasi mengenai faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani.
5) Lembar penilaian.

b. Tahap Pembelajaran

1) Kegiatan Pendahuluan

a) Peserta didik melakukan doa sebelum pembelajaran. Kegiatan ini dipimpin salah satu peserta didik (penguatan nilai religius).

b) Peserta didik diarahkan melakukan presensi untuk mengetahui kehadiran di kelas. Peserta didik mengidentifikasi kondisi fisik masing-masing. Jika terdapat peserta didik yang sakit, diperbolehkan mengikuti pembelajaran sesuai kemampuannya.

c) Peserta didik menyimak pemaparan guru mengenai tujuan dan kompetensi yang harus dikuasai pada pembelajaran ini.

d) Peserta didik diajak tanya jawab tentang aktivitas kebugaran jasmani. Contoh pertanyaannya:
   (1) Bagaimana kondisi tubuh dapat dikatakan bugar?
   (2) Apa pentingnya latihan kebugaran jasmani, misalnya lari joging?

e) Peserta didik membaca teks tentang kebugaran jasmani (eksplorasi pengetahuan).

f) Peserta didik diarahkan mensyukuri karunia tubuh bugar dengan cara berolahraga.

2) Kegiatan Inti

a) Peserta didik diarahkan mencari informasi mengenai kebugaran jasmani. Peserta didik dapat mencari informasi dari buku referensi atau internet. Peserta didik juga diarahkan membaca materi variasi kebugaran jasmani (pada buku siswa halaman 95).

b) Peserta didik melakukan tanya jawab mengenai nilai religius, sosial, dan integritas yang dipetik dari aktivitas kebugaran jasmani.

c) Peserta didik mengerjakan Kegiatan: Mengidentifikasi Unsur Kebugaran Jasmani (pada buku siswa halaman 95).

Langkah-langkahnya sebagai berikut.

1. Peserta didik membentuk kelompok yang beranggotakan sebanyak 3–4 orang.

2. Peserta didik berkumpul di lapangan dan membuat satu titik A dan B di Lapangan. Titik berguna sebagai garis start dan titik B sebagai garis finis. Peserta didik berdiri dalam kelompoknya secara berbanjar.
3. Peserta didik dalam kelompoknya berlari dari titik A ke titik B. Anggota kelompok secara bergantian melakukan aktivitas ini.
4. Peserta didik mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi kemampuan berlari dari titik A ke titik B. Peserta didik mencatat hasil identifikasi kelompoknya, kemudian mempresentasikan hasilnya secara santun.

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

d) Peserta didik diajak membahas unsur-unsur kebugaran jasmani. Pada pembelajaran ini guru dapat menerapkan model *reading guide*. Langkah-langkahnya sebagai berikut.
   (1) Peserta didik diberi pertanyaan terkait teks yang akan dibaca.
   (2) Peserta didik membaca teks dalam buku referensi berdasarkan pertanyaan panduan.
   (3) Peserta didik mencari informasi mengenai unsur-unsur kebugaran jasmani. Peserta didik menuliskan informasi yang diperoleh pada tabel seperti contoh berikut.

Tabel 5.2 Unsur-Unsur Kebugaran Jasmani

No.	Unsur-Unsur	Keterangan
1.	Kekuatan (*strength*)	Kemampuan otot untuk berkontraksi dan menahan beban.
2.	Kelentukan (*flexibility*)	Kemampuan melakukan gerak dalam ruang gerak secara maksimum.
3.	Kecepatan (*speed*)	Kemampuan bergerak secara berkesinambungan dalam waktu sesingkat-singkatnya.
4.	Daya tahan (*endurance*)	Kemampuan mempergunakan sistem jantung, pernapasan, dan peredaran darah secara efektif dan efisien.
5.	Dan seterusnya	

e) Peserta didik diarahkan mengerjakan Ayo, Lakukan pada buku siswa halaman 96.

Peserta didik diarahkan mencari informasi tentang cara mengukur tingkat kebugaran jasmani. Informasi dapat diperoleh melalui buku atau sumber referensi lain. Informasi ditulis pada buku catatan, kemudian dikomunikasikan kepada guru secara santun.

Catatan: selama pembelajaran ini, guru melakukan penilaian sikap dan pengetahuan. Aspek penilaian sikap meliputi tanggung jawab, disiplin, mandiri, jujur (integritas) dan percaya diri.

f) Peserta didik diajak berdiskusi mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani.
g) Peserta didik membaca Tahukah Kamu: Olahraga *Triathlon* pada buku siswa halaman 97.

3) Kegiatan Penutup

a) Peserta didik diarahkan membaca materi subpelajaran B mengenai latihan kebugaran jasmani. Materi ini terdapat pada buku siswa halaman 98.
b) Peserta didik dan guru menyimpulkan hasil pembelajaran pada pertemuan ini. Peserta didik diberi kesempatan bertanya jika ada materi yang belum dipahami.
c) Peserta didik dimotivasi untuk disiplin dan tekun melakukan aktivitas kebugaran jasmani.
d) Peserta didik melakukan doa untuk menutup pembelajaran. Pembiasaan ini sebagai upaya penguatan nilai religius.

2. Pertemuan Kedua (2 JP)

a. Persiapan Mengajar

Materi yang dibahas pada pertemuan ini yaitu latihan kebugaran jasmani. Guru menyiapkan media pembelajaran dan peralatan untuk menunjang kegiatan pembelajaran. Pada pertemuan ini guru dapat menerapkan metode pembelajaran demonstrasi.

Berikut beberapa hal yang perlu dipersiapkan peserta didik dalam kegiatan pembelajaran.

1) Gambar latihan kebugaran jasmani, misalnya lompat tali (*skipping*), *sit up*, *push up*, *back up*, lari cepat (*sprint*), dan lari bolak-balik (*shuttle run*).
2) Gambar latihan kebugaran jasmani, misalnya lompat tali (*skipping*), *sit up*, *push up*, *back up*, lari cepat (*sprint*), dan lari bolak-balik (*shuttle run*).
3) Informasi latihan kebugaran jasmani, misalnya lompat tali (*skipping*), *sit up*, *push up*, *back up*, lari cepat (*sprint*), dan lari bolak-balik (*shuttle run*).
4) Lembar penilaian.

b. Tahapan Pembelajaran

1) Kegiatan Pendahuluan

a) Peserta didik melakukan doa yang dipimpin seorang temannya. Pembiasaan ini sebagai penguatan nilai religius.
b) Guru melakukan presensi untuk mengetahui persentase kehadiran peserta didik.
c) Peserta didik mengecek kondisi fisik masing-masing. Jika terdapat peserta didik yang mengalami gangguan kesehatan bisa diberi keringanan tidak mengikuti pembelajaran.
d) Peserta didik mendengarkan penjelasan guru mengenai tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada pertemuan ini.
e) Peserta didik tanya jawab mengulang materi yang sudah dipelajari pada pertemuan sebelumnya. Peserta didik dapat memberikan respons atau umpan balik atas pertanyaan temannya.
e) Peserta didik membaca materi latihan kebugaran jasmani. Materi ini terdapat pada buku siswa halaman 98.
f) Peserta didik melakukan pemanasan untuk meregangkan otot. Kegiatan ini juga untuk menghindari keram atau risiko cedera. Pemanasan dilakukan setelah kegiatan mengidentifikasi jenis-jenis latihan kebugaran jasmani.

2) Kegiatan Inti

a) Peserta didik diajak mendiskusikan materi variasi latihan kebugaran jasmani. Dengan latihan kebugaran jasmani, peserta didik dapat membentuk tubuh ideal.

FB : Gurumaju.com | Youtube : GURU MAJU | Playstore : GURU MAJU | WEB : www.gurumaju.com

b) Peserta didik mengerjakan Kegiatan: Mengidentifikasi Jenis-Jenis Latihan Kebugaran pada buku siswa halaman 98.

Langkah-langkah pembelajarannya sebagai berikut.

1. Peserta didik mengidentifikasi jenis-jenis latihan kebugaran jasmani.
2. Peserta didik diarahkan melakukan kegiatan ini secara tanggung jawab dan mandiri.
3. Peserta didik dapat menggunakan berbagai sumber referensi untuk menguatkan hasil identifikasi. Peserta didik menuliskan hasil identifikasi dalam tabel seperti berikut.

No.	Jenis Latihan	Manfaat	Otot yang Dilatih
1.	*Push up*	Melatih kekuatan	Otot dada, otot lengan
2.	*Sit up*	Melatih kekuatan	Otot perut
3.	*Skipping*	Melatih kelincahan	Otot kaki
4.	Dan seterusnya		

3. Peserta didik mengemukakan hasil identifikasi kepada guru dan teman secara santun.

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

c) Peserta didik diajak mempelajari dan mempraktikkan berbagai latihan kebugaran jasmani. Pada pembelajaran ini, guru menerapkan metode demonstrasi. Langkah-langkah pembelajarannya sebagai berikut.

(1) Peserta didik mendengarkan guru mengenai tujuan melakukan latihan kebugaran jasmani. Peserta didik mendengarkan penjelasan guru mengenai langkah-langkah latihan kebugaran jasmani. Pada pembelajaran ini, peserta didik akan membahas aktivitas lompat tali (*skipping*), *sit up*, *push up*, *back up*, lari cepat (*sprint*), dan lari bolak-balik (*shuttle run*).

(2) Peserta didik mengamati peragaan guru dan peserta didik (model) mengenai aktivitas lompat tali (*skipping*), *sit up*, *push up*, *back up*, lari cepat (*sprint*), dan lari bolak-balik (*shuttle run*). Peserta didik diarahkan untuk berpikir kritis terkait materi ini.

(3) Peserta didik diberi kesempatan menanya gerakan yang dianggap sulit. Peserta didik lain dapat merespons pertanyaan temannya.

(4) Peserta didik ditugasi melakukan aktivitas lompat tali (*skipping*), *sit up*, *push up*, *back up*, lari cepat (*sprint*), dan lari bolak-balik (*shuttle run*). Peserta didik melakukan aktivitas ini dengan disiplin dan tanggung jawab.

(5) Peserta didik mengemukakan hasil latihannya kepada guru dan teman secara santun. Materi ini juga dapat dilakukan dengan alternatif model pembelajaran resiprokal (umpan balik).

d) Peserta didik diarahkan melakukan Ayo, Lakukan pada buku siswa halaman 100.

Ayo, Lakukan

Peserta didik ditugasi mempraktikkan gerakan *sit up* dan *push up* secara tanggung jawab, disiplin, dan jujur. Peserta didik dapat melakukan gerakan ini bersama pasangan. Guru mengawasi setiap peserta didik agar melakukan gerakan *sit up* dan *push up* dengan benar. Peserta didik lain membantu temannya dalam kegiatan pembelajaran.

3) Kegiatan Penutup

a) Peserta didik melakukan kegiatan pendinginan untuk melemaskan otot. Kegiatan ini, dapat dipimpin salah seorang peserta didik.

b) Peserta didik menyimpulkan materi yang telah dipelajari. Peserta didik menanya gerakan dalam latihan kebugaran jasmani yang belum dikuasai.

d) Peserta didik dimotivasi berlatih kebugaran jasmani secara tekun, disiplin, dan tanggung jawab (penguatan nilai sosial).

e) Peserta didik diarahkan membaca materi pengukuran tingkat kebugaran jasmani (pada buku siswa halaman 102). Materi ini yang akan dibahas pada pertemuan berikutnya.
f) Peserta didik berdoa yang dipimpin temannya. Pembiasaan ini sebagai wujud syukur kepada Tuhan Yang Maha Kuasa atas karunia tubuh bugar.

3. Pertemuan Ketiga (2 JP)

a. Persiapan Mengajar

Pada pertemuan ini, peserta didik akan membahas pengukuran tingkat kebugaran jasmani. Dengan mengukur kebugaran jasmani, peserta didik dapat mengetahui kondisi tubuhnya. Guru menyiapkan media dan alat pembelajaran yang mendukung kegiatan pembelarakan. Pada pertemuan ini guru dapat menerapkan model pembelajaran *problem based learning*. Dengan model ini, peserta didik diarahkan berpikir kritis dalam menyelesaikan suatu masalah.

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

1) Informasi mengenai pengukuran kebugaran jasmani.
2) Lembar penilaian.

b. Tahap Pembelajaran

1) Kegiatan Pendahuluan

a) Peserta didik melakukan doa bersama. Salah seorang peserta didik memimpin doa (penguatan nilai religius).
b) Peserta didik mengecek kondisi fisik masing-masing. Jika terdapat peserta didik yang sakit, diberi izin tidak mengikuti pembelajaran.
c) Peserta didik diarahkan mengembangkan semangat gotong royong (kerja sama), kejujuran (integritas), mandiri, disiplin, dan tanggung jawab dalam pembelajaran. Aspek ini sebagai penguatan nilai sosial.
d) Peserta didik mendengarkan penjelasan guru mengenai tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada pertemuan ini.
e) Peserta didik tanya jawab mengulang materi yang telah dipelajari sebelumnya.

2) Kegiatan Inti

a) Peserta didik membaca materi pengukuran kebugaran jasmani pada buku siswa halaman 102.

b) Peserta didik diarahkan mengerjakan Kegiatan: Ayo, Mencari Tahu! (pada buku siswa halaman 102).

Langkah-langkah pembelajarannya sebagai berikut

1. Peserta didik mengeksplorasi pengetahuan dengan mencari informasi tentang manfaat mengukur kebugaran jasmani.
2. Peserta didik bersama temannya menelusuri internet dan buku referensi untuk menemukan informasi tersebut.
3. Peserta didik mencatat informasi yang ditemukan, kemudian membahasnya bersama teman.
4. Peserta didik mengemukakan hasil pembahasan kepada guru dan teman lain secara santun.

Catatan: Peserta didik diarahkan melakukan kegiatan secara tanggung jawab dan jujur. Selama pembelajaran, guru melakukan pengamatan untuk menilai aspek sikap.

c) Peserta didik menyimak pemaparan guru mengenai cara pengukuran kebugaran jasmani. Langkah-langkah pembelajarannya sebagai berikut.

(1) Peserta didik berorientasi pada masalah yang disajikan guru, yaitu cara pengukuran kebugaran jasmani. Peserta didik diarahkan berpikir kritis dan bekerja sama dengan teman untuk menganalisis cara pengukuran kebugaran jasmani.

(2) Peserta didik menyimak penjelasan guru cara menghitung denyut nadi, menghitung kekuatan, menghitung kelenturan, dan mengukur daya tahan.

(3) Peserta didik mendengarkan arahan guru untuk merumuskan informasi yang diperlukan dalam mengukur kebugaran jasmani.

(4) Peserta didik menyajikan hasil penghitungan kebugaran jasmani dalam bentuk laporan.

(5) Peserta didik mengemukakan laporan hasil penghitungan kebugaran jasmani.

Selain model *problem based learning*, pada pembelajaran ini dapat menggunakan alternatif pendekatan *contextual teaching learning* (CTL). Dengan pendekatan CTL peserta didik diarahkan menghubungkan materi dengan kehidupan sehari-hari.

d) Peserta didik melakukan kegiatan pemanasan untuk mereganggkan otot. Pemanasan dapat dipimpin salah seorang peserta didik.

e) Peserta didik mempraktikkan Unjuk Kemampuan: Ayo, Melatih Kekuatan Otot! pada buku siswa halaman 105.

Unjuk Kemampuan

Langkah-langkah pembelajarannya sebagai berikut.

1. Peserta didik menggantung pada palang tunggal dengan kedua tangan. Jarak kedua lengan selebar bahu dan posisi lengan lurus.
2. Peserta didik memosisikan kedua telapak tangan menghadap ke kepala. Peserta didik mengangkat kedua tubuh dengan menekuk kedua lengan sehingga dagu berada di atas palang.
3. Peserta didik menurunkan badan dengan meluruskan lengan. Posisi kepala, badan, dan kaki tetap lurus.
4. Peserta didik melakukan gerakan pull up selama 30 detik. Guru mencatat pengulangan yang dilakukan untuk mengukur kebugaran jasmani peserta didik.

f) Peserta didik mengerjakan Aktivitas Peserta Didik: Mempraktikkan Latihan Kebugaran Jasmani (pada buku siswa halaman 108).

Aktivitas Peserta Didik

Peserta didik melakukan latihan kebugaran jasmani untuk mengukur kondisi fisik dan tingkat kebugaran. Latihan yang dilakukan yaitu lari cepat 50 meter, *sit up, push up*, dan *back up*. Guru melakukan penilaian terhadap aktivitas kebugaran jasmani tiap-tiap peserta didik. Hasil penilaian dapat disajikan dalam bentuk tabel seperti berikut.

No.	Nama Peserta Didik	Lari Cepat	Sit Up	Push Up	Back Up
1.					
2.					
3.					
4.					
...					

g) Peserta didik menyusun jadwal latihan kebugaran jasmani. Guru mengarahkan peserta didik menyusun jadwal latihan seperti tabel berikut.

Tabel 5.3 Jadwal Latihan Kebugaran Jasmani

No.	Hari	Jenis Latihan	Waktu	Keterangan
1.	Minggu	Lari (joging)	Pagi hari	Selama 15 menit
2.	Senin	*Sit up*	Pagi hari	Selama 60 detik
3.	Selasa	....	....	....
4.	Rabu	....	....	....
5.	Kamis	....	....	....
6.	Jumat	....	....	....
7.	Sabtu	....	....	....

3) Kegiatan Penutup

a) Peserta didik melakukan kegiatan pendinginan secara tanggung jawab. Kegiatan ini bertujuan untuk melemaskan otot.

b) Peserta didik ditugasi mengerjakan Evaluasi Pengetahuan pada buku siswa halaman 106-108. Tugas dikumpulkan pada pertemuan berikutnya.

c) Peserta didik dimotivasi menerapkan sikap mandiri, disiplin, dan tanggung jawab (penguatan nilai sosial). Sikap ini ditunjukkan saat melakukan latihan kebugaran jasmani.

d) Peserta didik menyimpulkan dan melakukan refleksi atas pembelajaran yang sudah dilakukan.

e) Peserta didik melakukan doa sebagai bentuk syukur atas karunia sehat dan keselamatan dalam pembelajaran.

C. Penilaian / Evaluasi

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

1. Format Penilaian Sikap Spiritual dan Sikap Sosial

a. Teknik penilaian, yaitu pengamatan.
b. Instrumen penilaian, yaitu jurnal.
c. Contoh jurnal penilaian sikap spiritual dan sikap sosial.
   Butir nilai sikap spiritual : berdoa
   Butir nilai sikap sosial : kerja sama, tanggung jawab, percaya diri, disiplin, kejujuran, menghargai pendapat orang lain, dan toleransi.

Format jurnal penilaian lihat halaman 19.

2. Format Penilaian Pengetahuan

Penilaian pengetahuan meliputi tes lisan, tes tertulis, dan penugasan.

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

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.	Kebugaran tubuh yang memberi kesanggupan seseorang dalam beraktivitas.	3
2.	Latihan untuk mengembangkan kelenturan sendi dengan peregangan otot, misalnya latihan merenggutkan tangan; menggerakkan sendi pergelangan tangan; peregangan otot leher dan otot pinggang; serta menekuk dan meliukkan badan	3
3.	Gerakan pemanasan penting dilakukan sebelum berolahraga karena dapat mengurangi risiko cedera	2
4.	Gerakan push up dapat dilakukan di lantai atau matras. Gerakan push up diawali dengan posisi tubuh menghadap lantai dengan kedua tangan sebagai tumpuan.	1
	Posisikan punggung dan kepala lurus searah dengan tulang belakang.	1
	Gerakkan tubuh hingga hidung hampir menyentuh lantai kemudian angkat tubuh kembali pada posisi semula.	2
5.	a. Meningkatkan kecepatan.	1
	b. Meningkatkan reaksi.	1
	c. Meningkatkan kebugaran jasmani.	1
Jumlah skor maksimum yang diperoleh		15
Nilai akhir		

Jumlah skor maksimum: 15

Pedoman penilaian lihat halaman 22.

3. Format Penilaian Keterampilan

Penilaian kompetensi keterampilan dapat dilakukan melalui penilaian kinerja, yaitu penilaian yang menuntut peserta didik mendemonstrasikan kompetensi tertentu dengan menggunakan tes praktik atau unjuk kerja. Berikut contoh bentuk format penilaian keterampilan.

No.	Aspek yang Dinilai	Skor
1.	Mempraktikkan lompat tali (*skipping*).	
2.	Mempraktikkan *push up*.	
3.	Mempraktikkan *sit up*.	
4.	Mempraktikkan *back up*.	
5.	Mempraktikkan lari cepat (*sprint*) 40 meter.	
Jumlah skor yang diperoleh		
Nilai akhir		

Penskoran

- Skor 5 jika melakukan 5 aktivitas secara baik
- Skor 4 jika melakukan 4 aktivitas secara baik
- Skor 3 jika melakukan 3 aktivitas secara baik
- Skor 2 jika melakukan 2 aktivitas secara baik
- Skor 1 jika melakukan 1 aktivitas secara baik

D. Pengayaan

Pada pembelajaran ini guru, menyampaikan pembelajaran pengayaan berupa materi pengayaan dan tes keterampilan. Materi pengayaan yang diberikan pada Pelajaran V mengenai latihan untuk meningkatkan komponen kebugaran jasmani.

Latihan untuk Meningkatkan Komponen Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani memiliki beberapa komponen seperti kelincahan, kecepatan, kekuatan, dan daya tahan. Komponen-komponen tersebut juga dapat dilatih melalui berbagai rangkaian latihan. Berikut beberapa latihan untuk meningkatkan komponen kebugaran jasmani.

1. Kelincahan (***Agility***)
   Latihan kelincahan dapat dilakukan dalam berbagai bentuk variasi gerakan. Bentuk latihan kelincahan yang mudah dilakukan di antaranya gerakan naik dan turun pada anak tangga yang dilakukan berulang-ulang seperti gerakan berlari. Selain itu, latihan kelincahan dapat dilakukan dengan berlari zig-zag melewati suatu rintangan, misalnya melewati tiang, serta maju mundur dan membuat lingkaran.

2. Kekuatan (***Strength***)
   Latihan kekuatan sebaiknya dilakukan menggunakan beban. Untuk anak usia sekolah dasar, latihan kekuatan dapat dilakukan dengan mengangkat tubuh sendiri. Beberapa latihan kekuatan untuk siswa sekolah dasar antara lain *squat jump* dan *pull up*.

3. Daya Tahan (***Endurance***)
   Latihan daya tahan memiliki dua unsur daya tahan yang perlu ditingkatkan, yaitu daya tahan otot (*muscle endurance*) dan daya tahan jantung serta paru-peru (*cardiovascular endurance*). Bentuk latihan daya tahan otot dapat dilakukan dengan menggunakan alat seperti barbel sebagai beban latihan. Contoh latihan daya tahan jantung dan paru-paru untuk siswa sekolah dasar dapat dilakukan dengan joging, bersepeda, ataupun lari lintas alam. Lari lintas alam dilakukan di alam terbuka seperti melewati perbukitan, sawah, dan perkebunan.

Sumber: *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan,* Grafindo Media Pratama, 2007

Pada pembelajaran pengayaan, guru dapat meminta peserta didik menampilkan unjuk kerja seperti berikut.

1. Mempraktikkan latihan kebugaran jasmani dalam sirkuit training.
2. Mempraktikkan kombinasi lompat tali skipping menyilang dan lari cepat (*sprint*).

E. Remedial

Remedial diberikan kepada peserta didik yang memiliki nilai di bawah ketuntasan belajar minimum (KBM). Remedial penting dilakukan agar peserta didik menguasai gerakan yang sebelumnya mereka anggap sulit.

Guru memanggil peserta didik yang memiliki nilai di bawah rata-rata. Peserta didik diminta mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar yang dianggap sulit. Guru membenarkan gerakan peserta didik tersebut sampai bisa melakukan gerakan dengan benar. Adapun bentuk remedial sebagai berikut.

1. Mempraktikkan latihan kebugaran jasmani berupa lompat tali skipping.
2. Mempraktikkan lari bola-balik dalam lintasan lurus.

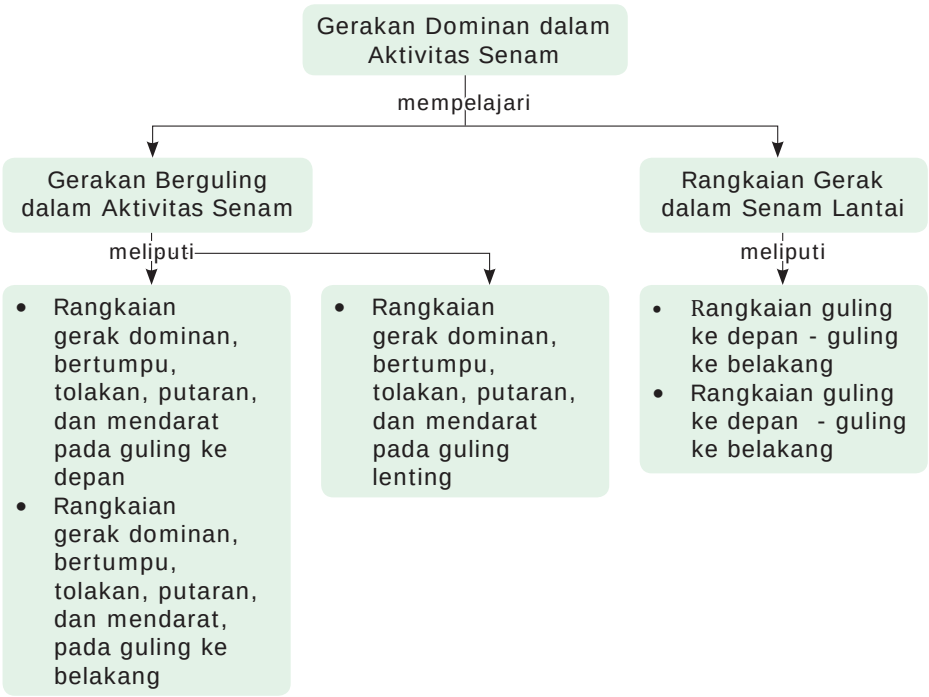
F. Interaksi Guru dan Orang Tua

Guru meminta peserta didik memperlihatkan hasil pekerjaan yang telah dinilai guru kepada orang tua. Orang tua memberikan paraf dan respons atas hasil pekerjaan peserta didik. Orang tua hendaknya menindaklanjuti sesuatu yang menjadi pemahaman, sikap, dan perilaku peserta didik seperti yang ditunjukkan dalam hasil penilaian. Ketika di rumah, orang tua sebaiknya mendampingi peserta didik dalam mengakses laman internet agar tidak membuka situs-situs terlarang. Selain itu, orang tua dapat mengawasi peserta didik saat melakukan aktivitas kebugaran jasmani untuk menghindari cedera.

Pelajaran VI Gerakan Dominan dalam Senam Lantai

Peta Konsep

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



A. Pendahuluan

Senam termasuk cabang olahraga yang bermanfaat bagi kebugaran jasmani. Senam juga dapat dikatakan sebagai dasar pendidikan. Mengapa? Melalui senam, peserta didik diajak menumbuhkan rasa percaya diri, disiplin, berani, terampil, tanggung jawab, dan mandiri. Salah satu jenis senam yang dapat dilakukan peserta didik yaitu senam lantai. Senam lantai memerlukan kekuatan, kelenturan, keberanian, daya tahan, dan kecepatan.

Senam lantai dapat dilakukan dalam kombinasi gerakan. Senam lantai merupakan gabungan beberapa gerakan dominan meliputi gerak berpindah, bertumpu, pendaratan, ayunan, tolakan, dan putaran. Jika gerakan tersebut dikombinasikan akan membentuk rangkaian gerak yang indah. Penguasaan gerakan dan teknik merangkai gerakan yang tepat memerlukan disiplin tinggi.

Pada Pelajaran VI guru membimbing peserta didik mengenal gerakan dominan dalam senam lantai. Guru memotivasi peserta didik agar berpartisipasi aktif dalam praktik gerakan dominan 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 dan konseptual dengan cara mengamati, menanya dan mencoba berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah dan tempat bermain..	3.6 Memahami rangkaian tiga pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/ lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dengan konsisten, tepat dan terkontrol dalam aktivitas senam.	3.6.1 Menjelaskan rangkaian gerak dominan, bertumpu, tolakan, putaran, dan mendarat pada guling ke depan. 3.6.2 Menjelaskan rangkaian gerak dominan, bertumpu, tolakan, putaran, dan mendarat pada guling ke belakang. 3.6.3 Menjelaskan rangkaian gerak dominan, bertumpu, tolakan, putaran, dan mendarat pada guling lenting.

Kompetensi Inti	Kompetensi Dasar	Indikator Capaian Kompetensi
4. Menyajikan pengetahuan faktual dan konseptual dalam bahasa yang jelas, sistematis, logis dan kritis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.	4.6 Mempraktikkan rangkaian tiga pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/ lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, me-layang, dan mendarat) dengan konsisten, tepat dan terkontrol dalam aktivitas senam.	4.6.1 Mempraktikkan rangkaian gerak dominan, bertumpu, tolakan, putaran, dan mendarat pada guling ke depan. 4.6.2 Mempraktikkan rangkaian gerak dominan, bertumpu, tolakan, putaran, dan mendarat pada guling ke belakang. 4.6.3 Mempraktikkan rangkaian gerak dominan, bertumpu, tolakan, putaran, dan mendarat pada guling lenting.

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. Dengan tanya jawab dan membaca teks, peserta didik dapat menjelaskan rangkaian gerak dominan, bertumpu, tolakan, putaran, dan mendarat pada guling ke depan.
b. Dengan berdiskusi, peserta didik dapat menjelaskan rangkaian gerak dominan, bertumpu, tolakan, putaran, dan mendarat pada guling ke belakang.
c. Dengan berdiskusi, peserta didik dapat menjelaskan rangkaian gerak dominan, bertumpu, tolakan, putaran, dan mendarat pada guling lenting.
d. Melalui pengamatan, peserta didik dapat menjelaskan rangkaian gerak dominan, bertumpu, tolakan, putaran, dan mendarat pada guling ke depan.
e. Melalui pengamatan, peserta didik dapat menjelaskan rangkaian gerak dominan, bertumpu, tolakan, putaran, dan mendarat pada guling ke belakang.

f. Melalui pengamatan, peserta didik dapat menjelaskan rangkaian gerak dominan, bertumpu, tolakan, putaran, dan mendarat pada guling lenting.

3. Metode Pembelajaran

Pembahasan dalam pelajaran ini menggunakan model pembelajaran berikut.

a . Resiprokal, untuk pertemuan pertama dan kedua.
b. *Contextual teaching learning*, untuk pertemuan ketiga.
c. *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 gerakan dominan dalam senam lantai.
2) Informasi mengenai gerakan dominan dalam senam lantai.
3) Video pembelajaran tentang gerakan dominan dalam senam lantai.
4) Media *powerpoint*.

b. Alat Pembelajaran

1) Peluit.
2) Matras.

c. Sumber Pembelajaran

Simamora, Berton Supriadi. 2019. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas 6*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

B. Kegiatan Pembelajaran

Tambahkan: 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 peruntukan nya menjadi kewenangan sekolah.

FB : Gurumaju.com | Youtube : GURU MAJU | Playstore : GURU MAJU | WEB : www.gurumaju.com

Kegiatan pada Pelajaran VI mengenai gerakan dominan dalam senam lantai 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 gerak guling dalam senam lantai. Guru menjelaskan pengertian gerak guling meliputi gerakan guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting. Kegiatan pembelajaran ini dapat menggunakan model pembelajaran resiprokal. Melalui model ini, peserta didik diarahkan membaca teks dengan dipandu pertanyaan yang sudah disediakan guru.

Beberapa hal yang disiapkan guru untuk mendukung pembelajaran sebagai berikut.

1) Gambar mengenai gerak berguling ke depan.
3) Informasi gerak berguling ke depan.
4) Video pembelajaran mengenai berguling ke depan.
5) Lembar penilaian.

b. Tahap Pembelajaran

1) Kegiatan Pendahuluan

a) Peserta didik melakukan doa sebelum kegiatan pembelajaran. Pembiasaan berdoa dipimpin salah satu peserta didik (penguatan nilai religius).
b) Guru melakukan presensi untuk mengetahui kehadiran peserta didik. Selanjutnya, peserta didik mengidentifikasi kondisi fisik masing-masing. Jika terdapat peserta didik yang sakit diizinkan mengikuti pembelajaran sesuai kemampuannya.
c) Peserta didik mendengarkan penjelasan guru terkait kompetensi yang harus dikuasai pada pembelajaran ini.
d) Peserta didik diajak tanya jawab tentang gerakan dominan dalam senam lantai. Contoh pertanyaannya:
   (1) Bagaimana gerakan berguling ke depan?
   (2) Apa yang harus disiapkan ketika akan melakukan gerakan berguling?

e) Peserta didik membaca teks tentang berguling ke depan (eksplorasi pengetahuan). Materi ini terdapat pada buku siswa halaman 119.

f) Peserta didik melakukan kegiatan pemanasan yang mengarah pada gerak dominan senam lantai. Kegiatan ini dilakukan setelah peserta didik membahas berguling ke depan.

2) Kegiatan Inti

a) Peserta didik mengamati gambar pada buku siswa halaman 128. Peserta didik diarahkan mencari informasi mengenai gerakan berguling ke depan. Peserta didik dapat mencari informasi dari buku referensi atau internet. Peserta didik melakukan tanya jawab mengenai gerakan berguling.

b) Peserta didik melakukan Kegiatan: Ayo, Menonton Video pada buku siswa halaman 119.

Peserta didik mencermati gerakan guling dalam senam lantai. Peserta didik menonton video gerakan guling yang telah diunduh oleh guru dari internet./ Peserta didik diarahkan berpikir kritis melalui proses menanya dan mengasosiasi. Peserta didik mendiskusikan tayangan video bersama temannya. Dalam berdiskusi peserta didik hendaknya saling menghargai pendapat. Hasil diskusi dikomunikasikan kepada teman dan guru secara santun.

Catatan: selama kegiatan guru melakukan pengamatan untuk menilai aspek sikap dengan pengetahuan.

c) Peserta didik diarahkan membahas materi rangkaian gerak dominan, bertumpu, tolakan, putaran, dan mendarat pada guling ke depan.

Peserta didik membahas berguling ke depan. Pada pembelajaran ini guru dapat menerapkan model *reading guide*. Langkah-langkahnya sebagai berikut.

(1) Peserta didik menanya gerakan guling ke depan. Misalnya, bagaimana cara melakukan gerakan guling ke depan?

(2) Peserta didik mengeksplorasi pengetahuan dengan mengumpulkan informasi gerakan guling ke depan Peserta didik membaca teks berguling ke depan.

(3) Peserta didik mengasosiasi informasi yang ditemukan. Peserta didik berdiskusi dengan teman tentang gerakan guling ke depan dengan awalan berdiri.

(4) Peserta didik mengomunikasikan hasil diskusinya kepada teman lain dan guru secara santun. Peserta didik hendaknya saling menghargai pendapat.

e) Peserta didik mempraktikkan rangkaian gerak dominan, tolakan, putaran, dan mendarat pada guling ke depan. Pada pembelajaran ini guru dapat menerapkan model pembelajaran resiprokal (umpan balik). Langkah-langkahnya sebagai berikut.

(1) Peserta didik mendengarkan penjelasan guru mengenai langkah-langkah melakukan rangkaian gerak dominan, tolakan, putaran, dan mendarat pada guling ke depan.

(2) Peserta didik mengamati guru dalam memperagakan rangkaian gerak dominan, tolakan, putaran, dan mendarat pada guling ke depan. Peserta menanya gerakan yang masih sulit dilakukan.

(3) Peserta didik mengerjakan Ayo, Lakukan pada buku siswa halaman 121.

Peserta didik melakukan rangkaian gerak dominan, tolakan, putaran, dan mendarat pada guling ke depan. Peserta didik menyiapkan matras. Langkah-langkah gerakan sesuai pada buku siswa halaman 121. Peserta didik mengamati gerakan yang dilakukan temannya. Peserta didik membandingkan gerakannya dengan gerakan temannya. Guru menilai setiap aktivitas peserta didik dalam setiap tahap.

(4) Peserta didik mengemukakan hasil pengamatannya kepada guru secara santun. Pada pembelajaran ini guru dapat menggunakan metode pembelajaran *problem base learning* sebagai alternatif.

3) Kegiatan Penutup

a) Peserta didik melakukan kegiatan pendinginan. Tujuannya untuk melemaskan otot.

b) Peserta didik diarahkan mencari informasi mengenai gerakan berguling ke depan dengan awalan jongkok. Peserta didik dapat mencatat informasi yang diperoleh dan digunakan sebagai sumber belajar.
c) Peserta didik diarahkan membaca materi guling ke depan. Materi ini terdapat pada buku siswa halaman 120. Materi ini akan dipelajari pada pertemuan berikutnya.
d) Peserta didik dan guru menyimpulkan materi yang telah dipelajari pada pertemuan ini. Peserta didik dapat bertanya jika ada materi yang belum dipahami.
e) Peserta didik dimotivasi untuk disiplin dan tekun melakukan aktivitas kebugaran jasmani.
f) Peserta didik berdoa untuk menutup pembelajaran. Pembiasaan ini sebagai penguatan nilai religius.

2. Pertemuan Kedua (2 JP)

a. Persiapan Mengajar

Materi yang dibahas pada pertemuan ini yaitu rangkaian gerak dominan, bertumpu, tolakan, putaran, dan mendarat pada guling ke belakang. Guru menyiapkan media pembelajaran dan peralatan untuk menunjang kegiatan pembelajaran. Pada pertemuan ini guru dapat menerapkan model resiprokal (umpan balik).

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

1) Gambar gerakan berguling ke belakang dan guling lenting.
2) Informasi gerakan berguling ke belakang dan guling lenting.
3) Lembar penilaian.

b. Tahapan Pembelajaran

1) Kegiatan Pendahuluan

a) Peserta didik melakukan doa yang dipimpin seorang temannya. Pembiasaan ini sebagai penguatan nilai religius.
b) Guru melakukan presensi untuk mengetahui kehadiran peserta didik. Selanjutnya, peserta didik diajak mengecek kondisi fisik masing-masing.
c) Peserta didik menyimak penjelasan guru terkait tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada pertemuan ini.

d) Guru melakukan apersepsi dengan mengecek kompetensi yang sudah dikuasai peserta didik pada pembelajaran sebelumnya.
e) Peserta didik melakukan tanya jawab tetang materi yang dipelajari pada pertemuan sebelumnya. Peserta didik memberikan respons atas pertanyaan temannya.
f) Peserta didik diajak melakukan kegiatan pemanasan yang mengarah pada aktivitas senam lantai setelah tanya jawab dan membaca informasi mengenai manfaat senam lantai.

2) Kegiatan Inti

a) Peserta didik membaca materi rangkaian gerak dominan, bertumpu, tolakan, putaran, dan mendarat pada guling ke belakang. Materi ini terdapat pada buku siswa halaman 121.
b) Peserta didik diajak tanya jawab mengenai rangkaian gerakan berguling ke belakang. Contoh pertanyaannya sebagai berikut.
   (1) Apakah gerakan berguling ke belakang sama dengan berguling ke depan?
   (2) Bagaimana rangkaian gerak dominan, bertumpu, tolakan, putaran, dan mendatar pada guling ke belakang?
c) Peserta didik membaca Tahukah Kamu: Manfaat Senam Lantai pada buku siswa halaman 125.
d) Peserta didik diarahkan mempraktikkan gerakan berguling ke belakang. Pada pembelajaran ini, guru dapat menerapkan model resiprokal. Langkah-langkahnya sebagai berikut.
   (1) Peserta didik menyiapkan matras untuk melakukan gerakan guling ke belakang. Peserta didik mendengarkan penjelasan guru mengenai langkah-langkah guling ke belakang.
   (2) Peserta didik mengamati guru saat mempraktikkan gerakan guling ke belakang.
   (3) Peserta didik mempraktikkan gerakan guling ke belakang dalam Ayo, Lakukan pada buku siswa halaman 123.

Peserta didik berdiri dalam formasi berbaris ke belakang di depan matras. Peserta didik melakukan gerakan guling ke belakang secara bergantian dengan temannya. Peserta didik mengamati gerakan

temannya dan membandingkan dengan gerakannya. Peserta didik diberi kesempatan melakukan tiga kali percobaan.

e) Peserta didik mengemukakan hasil pengamatan kepada guru secara santun dan jujur. Jika tidak dimungkinkan, guru dapat menerapkan alternatif model pembelajaran inkuiri.
f) Peserta didik diarahkan mempraktikkan rangkaian gerak deominan, bertumpu, tolakan, putaran, dan mendara guling lenting seperti pada buku siswa halaman 124. Peserta didik dapat mengamati gerakan guru terkait guling lenting.
g) Peserta didik menirukan gerakan guru dengan mengerjakan Ayo, Lakukan pada buku siswa halaman 125.

Ayo, Lakukan

Peserta didik melakukan gerakan guling lenting bersama teman. Peserta didik mengamati gerakan teman, kemudian membandingkan dengan gerakannya. Peserta didik diarahkan mengemukakan gerakan guling lenting yang paling mudah dilakukan. Peserta didik dapat bertanya kepada guru jika mengalami kesulitan ketika melakukan guling lenting.

h) Peserta didik diarahkan mengerjakan Unjuk Kemampuan: Mempraktikkan Gerakan Guling ke Depan dan Guling ke Belakang pada buku siswa halaman 123.

Unjuk Kemampuan

Peserta didik mempraktikkan gerak guling ke depan dan guling ke belakang. Peserta didik perlu memperhatikan aspek berikut.

a. Posisi dan sikap awal, posisi kaki, dan badan.
b. Pelaksanaan gerak, posisi kaki, tangan, dan badan.
c. Posisi dan sikap akhir, posisi kaki, tangan, dan badan.

Selama praktik, guru melakukan penilaian. Hasil penilaian dijadikan acuan guru untuk menganalisis keterampilan peserta didik.

3) Kegiatan Penutup

a) Peserta didik melakukan kegiatan pendinginan untuk melemaskan otot.
b) Peserta didik dimotivasi berlatih berguling ke depan dan berguling ke belakang tekun, disiplin, dan tanggung jawab (penguatan nilai sosial).
c) Peserta didik diarahkan membaca materi rangkaian guling ke depan dan guling ke belakang (pada buku siswa halaman 136). Materi ini yang akan dibahas pada pertemuan berikutnya.
d) Peserta didik dan guru melakukan evaluasi dan menyimpulkan pembelajaran yang sudah dilakukan.
e) Peserta didik melakukan doa sebelum kegiatan pembelajaran selesai. yang dipimpin temannya. Pembiasaan ini sebagai wujud syukur kepada Tuhan Yang Maha Kuasa atas karunia tubuh bugar.

3. Pertemuan Ketiga (2 JP)

a. Persiapan Mengajar

Pada pertemuan ini peserta didik akan membahas rangkaian gerak senam lantai. Guru menyiapkan media dan alat pembelajaran yang digunakan dalam kegiatan pembelajaran. Pada pertemuan ini guru dapat menerapkan pendekatan *contextual teaching learning*.

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

1) Gambar rangkaian guling ke depan dan guling ke belakang.
2) Gambar rangkaian guling ke depan dan guling lenting.
3) Informasi mengenai rangkaian guling ke depan dan guling ke belakang.
4) Informasi mengenai rangkaian guling ke depan dan guling lenting
5) Lembar penilaian.

b. Tahap Pembelajaran

1) Kegiatan Pendahuluan

a) Peserta didik membiasakan berdoa sebelum pembelajaran. Salah seorang peserta didik dapat memimpin doa (penguatan nilai religius).
b) Peserta didik mengecek kondisi fisik masing-masing. Jika terdapat peserta didik yang sakit, guru dapat mengizinkannya tidak mengikuti pembelajaran.

c) Peserta didik diarahkan mengembangkan gotong royong (kerja sama), kejujuran (integritas), mandiri, disiplin, dan tanggung jawab. Aspek ini sebagai penguatan nilai sosial.
d) Peserta didik menyimak pemaparan guru mengenai tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada pertemuan ini.
e) Peserta didik melakukan tanya jawab tentang materi yang telah dipelajari sebelumnya.
f) Peserta didik melakukan kegiatan pemanasan untuk meregangkan otot. Pemanasan dapat dipimpin salah satu temannya. Kegiatan ini dilakukan setelah mengamati rangkaian gerak senam lantai.

2) Kegiatan Inti

a) Peserta didik membaca materi rangkaian gerak senam lantai pada buku siswa halaman 125. Peserta didik diajak tanya jawab mengenai salah satu rangkaian gerak senam lantai. Peserta didik berdiskusi dengan teman lainnya.
b) Peserta didik diarahkan mengerjakan Kegiatan: Ayo, Mengamati! (pada buku siswa halaman 126).

Langkah-langkah pembelajarannya sebagai berikut

1. Peserta didik membentuk kelompok yang terdiri atas 4–5 orang.
2. Peserta didik mengeksplorasi pengetahuan dengan mencari informasi tentang rangakain gerak senam lantai.
2. Peserta didik bersama temannya dapat menelusuri internet dan buku referensi untuk menemukan informasi tersebut.
3. Peserta didik mencatat informasi yang ditemukan, kemudian membahasnya bersama teman.
4. Peserta didik mengomunikasikan hasil pembahasan kepada guru dan teman secara santun.

Catatan: peserta didik diarahkan melakukan kegiatan secara tanggung jawab dan jujur. Selama pembelajaran, guru melakukan pengamatan untuk menilai aspek sikap.

c) Peserta didik diajak mempraktikkan rangkaian gerak senam lantai. Pada pembelajaran ini guru menerapkan model *contextual teaching learning*. Langkah-langkah pembelajarannya sebagai berikut.
   (1) Peserta didik mengamati gambar rangkaian gerak dominan, bertumpu, tolakan, putaran, dan mendarat pada guling depan (buku siswa halaman 127). Peserta didik mendengarkan penjelasan guru mengenai langkah-langkah rangkaian guling depan.
   (2) Peserta didik mengamati guru dan peserta didik (model) saat memperagakan rangkaian gerak dominan, bertumpu, tolakan, putaran, dan mendarat pada guling ke depan.
   (3) Peserta didik menirukan gerakan guru dengan mengerjakan Ayo, Lakukan (pada buku siswa halaman 128).

Ayo, Lakukan

Peserta didik diajak mempraktikkan rangkaian-rangkaian gerak dominan, bertumpu, tolakan, putaran, dan mendarat pada guling ke depan. Lakukan aktivitas ini bersama teman. Peserta didik berbaris ke belakang dan mempraktikkan gerakan secara bergantian. Peserta didik dapat mengamati gerakan teman dan membandingkan dengan gerakannya. Peserta didik mengomunikasikan hasil pengamatan kepada guru secara santun.

   (4) Guru merespons hasil pembahasan tersebut. Pada kegiatan ini guru dapat melakukan penilaian sikap.

d) Peserta didik diajak mempraktikkan rangkaian gerak dominan, bertumpu, tolakan, putaran, dan mendarat pada guling ke belakang. Peserta didik menyimak penjelasan guru cara melakukan rangkaian gerak tersebut.

e) Peserta didik diajak mempraktikkan rangkaian guling depan dan guling lenting. Peserta didik mendengarkan penjelasan guru cara melakukan rangkaian guling depan dan guling lenting.

f) Peserta didik mengamati guru atau peserta didik (model) dalam memperagakan rangkaian guling depan dan guling lenting.

g) Peserta didik meniru gerakan guru dengan sesuai petunjuk dalam Ayo, Lakukan pada buku siswa halaman 128.

Ayo, Lakukan

Peserta didik mempraktikkan rangkaian gerakan guling ke depan dan guling lenting. Lakukan aktivitas ini bersama teman. Peserta didik mempraktikkan gerakan secara bergantian. Peserta didik mengamati gerakan teman dan membandingkan dengan gerakannya. Peserta didik mengomunikasikan hasil pengamatan kepada guru secara santun.

h) Peserta didik diarahkan mengerjakan Unjuk Kemampuan: Ayo, Praktik Senam Lantai! (pada buku siswa halaman 128).

Unjuk Kemampuan

Langkah-langkah pembelajarannya sebagai berikut.

1. Peserta didik diarahkan melakukan rangkaian gerakan senam lantai.
2. Peserta didik mengombinasikan gerakan guling ke depan dan guling ke belakang.
3. Peserta didik mengombinasikan gerakan guling ke depan dan guling lenting.

Catatan: dalam aktivitas ini, guru dapat melakukan penilaian. Melalui kegiatan ini peserta didik dapat mengembangkan nilai sportivitas, disiplin, tanggung jawab, dan percaya diri.

3) Kegiatan Penutup

a) Peserta didik melakukan kegiatan pendinginan secara tanggung jawab. Kegiatan ini bertujuan untuk melemaskan otot.
b) Peserta didik menyimpulkan materi yang sudah dipelajari.
c) Peserta didik dan guru mengevaluasi kegiatan pembelajaran. Peserta didik dapat menanya materi atau gerakan yang belum dikuasai dengan benar.

d) Peserta didik diarahkan untuk berlomba senam lantai secara berkelompok pada pertemuan berikutnya. Langkah-langkahnya dapat dilihat pada Aktivitas Peserta Didik pada buku siswa halaman 132.
e) Peserta didik diberi motivasi untuk tekun dan disiplin berlatih rangkaian gerak dalam senam lantai.
f) Peserta didik melakukan doa sebelum pembelajaran usai. Pembiasaan ini sebagai penguatan nilai religius.

4. Pertemuan Keempat (2 JP)

a. Persiapan Mengajar

Pada pertemuan ini peserta didik diajak mempraktikkan rangkaian gerak senam lantai. Guru dapat menyiapkan media dan alat pembelajaran yang digunakan dalam pembelajaran. Pada pembelajaran ini guru dapat menerapkan model pembelajaran *problem based learning*.

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

1) Gambar rangkaian guling ke depan dan guling ke belakang.
2) Gambar rangkaian guling ke depan dan guling lenting.
3) Informasi mengenai rangkaian guling ke depan dan guling ke belakang.
4) Informasi mengenai rangkaian guling ke depan dan guling lenting
5) Lembar penilaian.

b. Tahap Pembelajaran

1) Kegiatan Pendahuluan

a) Peserta didik berdoa sebelum kegiatan pembelajaran. Kegiatan ini dapat dipimpin salah seorang peserta didik (penguatan nilai religius).
b) Guru melakukan presensi untuk mengetahui tingkat kehadiran peserta didik.
c) Peserta didik diarahkan mengecek kondisi fisik masing-masing. Jika terdapat peserta didik mengalami gangguan kesehatan (sakit), guru dapat mengizinkannya tidak mengikuti pembelajaran.

d) Peserta didik diarahkan mengembangkan gotong royong (kerja sama), kejujuran (integritas), mandiri, disiplin, dan tanggung jawab dalam pembelajaran. Aspek ini sebagai penguatan nilai sosial.
e) Peserta didik mendengarkan penjelasan guru mengenai kompetensi pembelajaran yang akan dicapai pada pertemuan ini.
f) Peserta didik tanya jawab tentang materi yang telah dipelajari sebelumnya.

2) Kegiatan Inti

a) Peserta didik mendiskusikan salah satu gerakan dominan dalam senam lantai. Peserta didik mendengarkan pemaparan guru terkait ringkasan materi yang diajarkan.
b) Peserta didik diarahkan membuat jembatan keledai untuk memudahkan mengingat rangkaian gerak senam lantai. Berikut contoh jembatan keledai rangkaian gerak senam lantai.

Guling DeLa Pan Ting

DeLa : Guling Depan Belakang

Pan Ting : Guling Depan Lenting

c) Peserta didik melakukan kegiatan pemanasan yang mengarah pada aktivitas senam lantai.
d) Peserta didik melakukan Aktivitas Peserta Didik: Rangkaian Gerak Guling ke Depan, Guling ke Belakang, dan Guling Lenting pada buku siswa halaman 132. Pada pembelajaran ini guru dapat menerapkan model *problem based learning*.

Aktivitas Peserta Didik

Langkah-langkahnya sebagai berikut.

1. Peserta didik berdiri dalam formasi berbanjar. Peserta didik secara bergantian melakukan aktivitas berikut.
   a. Peserta didik mempraktikkan gerakan guling ke depan dengan awalan berdiri dan jongkok.
   b. Peserta didik mempraktikkan gerakan guling ke belakang dengan awalan berdiri dan jongkok.
   c. Peserta didik mempraktikkan gerakan guling lenting.

d. Peserta didik mempraktikkan kombinasi dan variasi gerakan guling ke depan dan guling ke belakang.
e. Peserta didik mempraktikkan kombinasi dan variasi guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting.

2. Peserta didik melakukan aktivitas tersebut secara bergantian dengan teman. Peserta didik saling mengamati gerakan teman.
3. Peserta didik membandingkan dengan gerakannya. Kemudian, peserta didik mengemukakan hasil pengamatan kepada guru secara santun dan jujur.
4. Peserta didik merefleksi kegiatan ini dengan menjawab pertanyaan berikut.
   a. Apakah peserta didik kesulitan dalam mempraktikkan gerakan tersebut? Gerakan apa yang masih sulit dilakukan?.
   b. Bagaimana pelaksanaan praktikum di lapangan menurut pendapat peserta didik?

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

---

3) Kegiatan Penutup

a) Peserta didik melakukan kegiatan pendinginan untuk melemaskan otot. Peserta didik diarahkan melakukan kegiatan ini dengan tanggung jawab dan disiplin.
b) Peserta didik ditugasi mengerjakan Evaluasi Pengetahuan pada buku siswa halaman 129-131. Tugas dikumpulkan pada pertemuan berikutnya.
c) Peserta didik ditugasi melakukan unjuk kerja dalam rubrik Evaluasi Keterampilan pada buku siswa halaman 132. Peserta didik mempraktikkan gerakan secara jujur dan mandiri.
d) Peserta didik dimotivasi menerapkan sikap mandiri, disiplin, dan tanggung jawab (penguatan nilai sosial).
e) Peserta didik melakukan Refleksi atas pembelajaran yang sudah dilakukan.
f) Peserta didik melakukan doa sebagai bentuk syukur atas karunia sehat dan keselamatan dalam pembelajaran.

C. Penilaian / Evaluasi

Pada pembelajaran ini, guru melakukan penilaian sikap, pengetahuan, dan keterampilan. Penilaian sikap terkait perilaku peserta didik selama pembelajaran. Penilaian pengetahuan terkait aspek koginitif, sedangkan penilaian keterampilan berkaitan dengan aspek psikomotor.

1. Format Penilaian Sikap Spiritual dan Sikap Sosial

a. Teknik penilaian, yaitu pengamatan.
b. Instrumen penilaian, yaitu jurnal.
c. Contoh jurnal penilaian sikap spiritual dan sikap sosial.
   Butir nilai sikap spiritual : berdoa
   Butir nilai sikap sosial : kerja sama, tanggung jawab, percaya diri, disiplin, kejujuran, menghargai pendapat orang lain, dan toleransi.

Format jurnal penilaian lihat halaman 19.

2. Format Penilaian Pengetahuan

Penilaian pengetahuan meliputi tes lisan, tes tertulis, dan penugasan.

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

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	Guling depan merupakan gerakan badan berguling ke depan melalui bagian (tengkuk), pinggul, pinggang, dan panggul bagian belakang.	2
	Gerakan ini membutuhkan kelenturan otot, kekuatan otot, daya tahan tubuh, keseimbangan, dan kecepatan.	2
2	Posisi lengan saat awalan dalam gerakan guling ke depan ialah bertumpu pada matras.	2
	Kedua tangan bertumpu pada matras dengan lengan ditekuk sebagai awalan.	2
3	a. Sikap awal, lakukan sikap jongkok membelakangi arah gerakan (matras). Kedua tangan di samping kepala, sejajar telinga dengan telapak tangan menghadap atas. Dagu rapat di dada.	1
	b. Jatuhkan pantat di matras, diikuti gerakan berguling ke belakang hingga kedua lutut dan telapak tangan menempel matras.	1
	c. Gerakkan kaki ke belakang hingga kedua telapak kaki menyentuh matras. Lakukan dorongan hingga telapak tangan kembali ke posisi jongkok.	1
	d. Setelah posisi seimbang, posisi akhir adalah berdiri dengan pandangan lurus ke depan.	1
4	a. Pada saat kedua kaki dilecutkan, kedua lutut bengkok.	1
	b. Kedua kaki terbuka atau tidak rapat.	1
	c. Badan kurang melenting atau terlalu melenting (membusur).	1
	d. Tolakan tangan kurang kuat.	1
5	a. Sikap awal, posisi jongkok dengan kedua kaku rapat dan letakkan lutut ke dada. Bersiap melakukan gerakan guling ke depan.	1

FB : Gurumaju.com | Youtube : GURU MAJU | Playstore : GURU MAJU | WEB : www.gurumaju.com

Nomor soal	Kriteria	Skor
	b. Saat panggul menyentuh matras, pegang tulang kering dengan kedua tangan menuju posisi jongkok. Lakukan gerakan guling ke belakang. c. Kedua tangan di depan dan kaki rapat. Kepala ditundukkan, kemudian kaki menolak ke belakang.	1
	d. Saat panggul mengenai matras, kedua tangan dilipat ke samping telinga dan telapak tangan menghadap bagian bawah. e. Kaki diayunkan ke belakang melewati kepala diikuti tolakan tangan.	1
	f. Kaki dilipat sampai ujung kaki mendarat di matras dan posisi akhir sikap jongkok.	1
Jumlah skor maksimum yang diperoleh		20
Nilai akhir		

Jumlah skor maksimum: 20
Pedoman penilaian lihat halaman 22.

3. Format Penilaian Keterampilan

Penilaian kompetensi keterampilan dapat dilakukan melalui penilaian kinerja, yaitu penilaian yang menuntut peserta didik mendemonstrasikan kompetensi tertentu dengan menggunakan tes praktik atau unjuk kerja. Berikut contoh bentuk format penilaian keterampilan.

a. Guling depan

No	Nama Peserta Didik	Indikator Capaian Kompetensi Penilaian Gerak Guling Depan			Total Skor
		Sikap Awal	Pelaksanaan	Sikap Akhir	

Kriteria penilaian:

1) Sikap awal

(1) Berdiri tegak.
(2) Pandangan mengarah ke depan.
(3) Kedua tangan di samping badan.

Penskoran

- Skor 3 jika melakukan 3 kriteria.
- Skor 2 jika melakukan 2 kriteria.
- Skor 1 jika melakukan 1 kriteria.

Pelaksanaan:

(1) Kedua tangan bertumpu ke matras.
(2) Kaki di tekuk sambil mendorong badan ke depan.
(3) Berputar dengan cara berguling ke depan di atas matras.
(4) Mendarat dengan kedua kaki menjadi tumpuan.

Penskoran

- Skor 4 jika melakukan 4 kriteria
- Skor 3 jika melakukan 3 kriteria
- Skor 2 jika melakukan 2 kriteria
- Skor 1 jika melakukan 1 kriteria

2) Sikap akhir

(1) Berjongkok dengan kedua kaki.
(2) Kedua tangan diluruskan ke depan.
(3) Kemudian, berdiri dengan posisi tegak.

Penskoran:
Skor 3 jika melakukan 3 kriteria.
Skor 2 jika melakukan 2 kriteria.
Skor 1 jika melakukan 1 kriteria.

b. Guling belakang

No	Nama Peserta Didik	Indikator Capaian Kompetensi Penilaian Gerak Guling Belakang			Total Skor
		Sikap Awal	Pelaksanaan	Sikap Akhir	

No	Nama Peserta Didik	Indikator Capaian Kompetensi Penilaian Gerak Guling Belakang			Total Skor
		Sikap Awal	Pelaksanaan	Sikap Akhir	

Kriteria penilaian:

1) Sikap awal

(1) Berdiri tegak.
(2) Posisi tubuh membelakangi matras.
(3) Kedua tangan berada di samping badan.

Penskoran:

- Skor 3 jika melakukan 3 kriteria.
- Skor 2 jika melakukan 2 kriteria.
- Skor 1 jika melakukan 1 kriteria.

Pelaksanaan:

(1) Kedua kaki ditekuk.
(2) Kedua tangan diangkat di samping telinga.
(3) Badan didorong ke belakang.
(4) Putar badan dengan bertumpu pada punggung.
(5) Berguling ke belakang sampai kedua tangan menyentuh matras.
(6) Saat tangan menyentuh matras, dorong badan sampai ke posisi jongkok.

Penskoran

- Skor 4 jika melakukan 5-6 kriteria.
- Skor 3 jika melakukan 3-4 kriteria.
- Skor 2 jika melakukan 2 kriteria.
- Skor 1 jika melakukan 1 kriteria.

2) Sikap akhir

(1) Berjongkok dengan seimbang.
(2) Kedua tangan diluruskan ke depan.
(3) Kemudian, berdiri dengan tegak dan kedua tangan diletakkan di samping badan.

Penskoran

- Skor 3 jika melakukan 3 kriteria.
- Skor 2 jika melakukan 2 kriteria.
- Skor 1 jika melakukan 1 kriteria.

Nilai akhir

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{guling depan} + \text{guling belakang}}{\text{skor maksimum}} \times 100$$

D. Pengayaan

Pada pembelajaran ini guru menyampaikan pembelajaran pengayaan berupa materi pengayaan dan tes keterampilan. Materi pengayaan yang diberikan pada Pelajaran VI mengenai langkah-lankah keselamatan dalam senam lantai.

Langkah-Langkah Keselamatan dalam Senam Lantai

Dalam mempraktikkan gerakan senam lantai, sebaiknya seorang pesenam memperhatikan faktor keamanan dan keselamatan. Sikap ini diperlukan untuk menghindari cedera. Adapun langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk menghindari cedera sebagai berikut.

1. Gunakan matras sebagai alas.
2. Pastikan daerah di sekitar matras aman dari segala benda-benda yang membahayakan.
3. Letakkan matras di tanah atau lantai yang rata.
4. Lakukan pemanasan sebelum melakukan gerakan senam.

Sumber: www.forum.maxmanroe.com, 10 April 2017

Pada pembelajaran pengayaan, guru meminta peserta didik untuk unjuk kerja seperti berikut.

1. Mempraktikkan rangkaian guling ke depan dan guling ke belakang dengan kombinasi guling lenting.

2. Mempraktikkan gerakan melompat dengan kombinasi rangkaian guling ke depan dan guling ke belakang.

E. Remedial

Remedial diberikan kepada peserta didik yang memiliki nilai di bawah ketuntasan belajar minimum (KBM). Remedial penting dilakukan agar peserta didik menguasai gerakan yang sebelumnya mereka anggap sulit.

Guru memanggil peserta didik yang memiliki nilai di bawah rata-rata. Peserta didik diminta mempraktikkan rangkaian gerak dominan dalam senam lantai yang dianggap sulit. Guru membenarkan gerakan peserta didik tersebut sampai bisa melakukan gerakan dengan benar. Adapun bentuk remedial sebagai berikut.

1. Mempraktikkan rangkaian gerak guling ke depan dan guling ke belakang.
2. Mempraktikkan rangkaian gerak guling ke depan dan guling lenting.

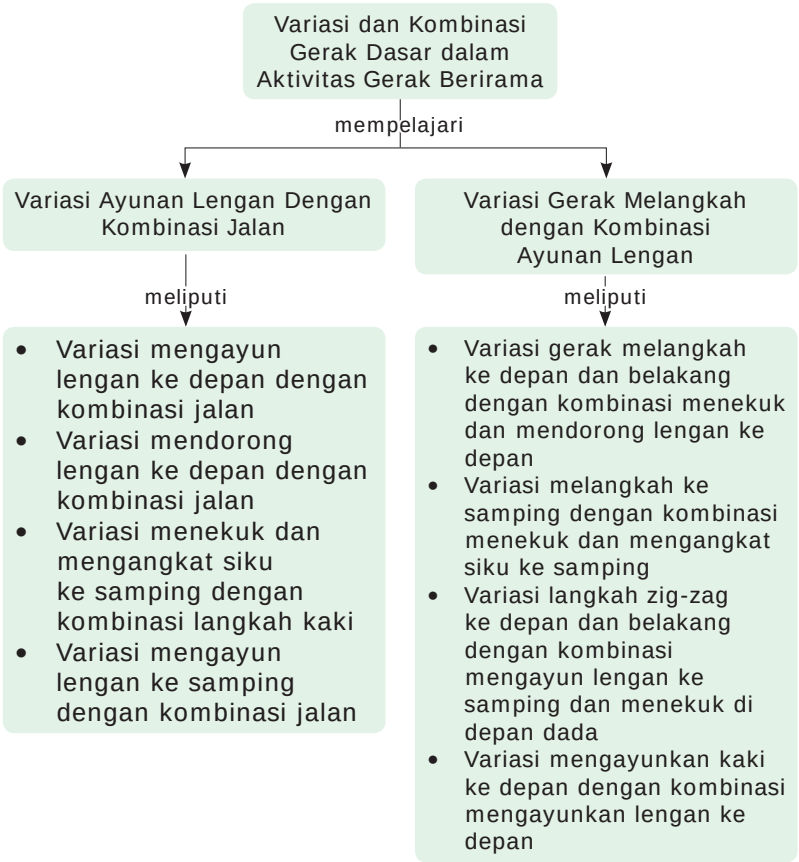
F. Interaksi Guru dan Orang Tua

Guru meminta peserta didik memperlihatkan hasil pekerjaan yang telah dinilai guru kepada orang tua. Orang tua memberikan paraf dan respons atas hasil pekerjaan peserta didik. Orang tua hendaknya menindaklanjuti sesuatu yang menjadi pemahaman, sikap, dan perilaku peserta didik seperti yang ditunjukkan dalam hasil penilaian. Ketika di rumah, orang tua sebaiknya mendampingi peserta didik dalam mengakses internet agar tidak membuka situs-situs terlarang. Selain itu, orang tua dapat mengawasi peserta didik saat melakukan gerakan dominan dalam senam lantai untuk menghindari cedera.

Pelajaran VII Variasi dan Kombinasi Gerak Dasar dalam Aktivitas Gerak Berirama

Peta Konsep

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



A. Pendahuluan

Gerak berirama merupakan rangkaian gerak mengikuti irama, nada, atau ketukan. Melalui pelajaran ini, peserta didik dikenalkan dengan berbagai aktivitas gerak berirama beserta kombinasi dan

variasinya. Berbagai gerakan tersebut dapat dilakukan menggunakan musik daerah sebagai irama pengiring. Dalam senam berirama diperlukan kelenturan, keseimbangan, keluwesan, dan ketepatan dengan irama atau ketukan. Aktivitas melakukan gerak berirama dapat membuat tubuh menjadi lebih sehat.

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 dan konseptual dengan cara mengamati, menanya dan mencoba berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah dan tempat bermain.	3.7 Memahami penggunaan variasi dan kombinasi gerak dasar rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/ dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.	3.7.1 Menjelaskan variasi dan kombinasi gerak langkah dan ayunan lengan dengan irama (ketukan) tanpa musik dalam aktivitas gerak berirama. 3.7.2 Menjelaskan variasi dan kombinasi gerak langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dan konseptual dalam bahasa yang jelas, sistematis, logis dan kritis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.	4.7 Mempraktikkan penggunaan variasi dan kombinasi gerak dasar rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/ dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.	4.7.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak langkah dan ayunan lengan dengan irama (ketukan) tanpa musik dalam aktivitas gerak berirama. 4.7.2 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dengan musik 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. Dengan tanya jawab, peserta didik dapat menjelaskan variasi dan kombinasi gerak langkah dan ayunan lengan dengan irama (ketukan) tanpa musik dalam aktivitas gerak berirama.
b. Dengan berdiskusi, peserta didik dapat menjelaskan variasi dan kombinasi gerak langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.
c. Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak langkah dan ayunan lengan dengan irama (ketukan) tanpa musik dalam aktivitas gerak berirama.
d. Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.

3. Metode Pembelajaran

Pembahasan dalam pelajaran ini menggunakan model pembelajaran berikut.

a. Demonstrasi, untuk pertemuan pertama.
b. Resiprokal (timbal balik), untuk pertemuan kedua.
c. *Problem based learning*, untuk pertemukan 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 ayunan lengan dengan kombinasi jalan.
2) Gambar variasi gerak melangkah dengan ayunan lengan.
3) Video pembelajaran tentang variasi gerak senam irama.
4) Media *powerpoint*.

b. Alat Pembelajaran

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

c. Sumber Pembelajaran

Simamora, Berton Supriadi. 2019. *Buku Siswa Aktif Berolahraga-Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas 6*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

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 peruntukan nya 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

Pertemuan ini akan membahas variasi dan kombinasi gerak berirama. Gerak berirama terdiri atas gerak langkah kaki dan ayunan lengan. Gerak ini membutuhkan kelenturan, keseimbangan, keluwesan, dan ketapatan dengan irama atau ketukan. Guru menyiapkan alat dan media pembelajaran untuk mendukung kegiatan pembelajaran. Pembelajaran ini menggunakan metode demonstrasi.

Beberapa hal yang disiapkan guru untuk mendukung pembelajaran sebagai berikut.

1) Gambar mengenai variasi ayunan lengan dengan kombinasi jalan.
2) Informasi mengenai variasi ayunan lengan dengan kombinasi jalan.
3) Lembar penilaian.

b. Tahap Pembelajaran

1) Kegiatan Pendahuluan

a) Peserta didik berdoa sebelum kegiatan pembelajaran yang dipimpin salah seorang peserta didik. Pembiasaan ini sebagai upaya penguatan nilai religius.

b) Guru melakukan presensi untuk mengetahui kehadiran peserta didik. Selanjutnya, peserta didik diarahkan mengidentifikasi kondisi fisik masing-masing. Jika terdapat peserta didik yang mengalami gangguan kesehatan diberikan keringanan mengikuti pembelajaran sesuai kemampuannya.

c) Peserta didik mendengarkan penjelasan guru mengenai kompetensi yang akan dicapai pada pembelajaran ini.

d) Peserta didik melakukan tanya jawab tentang gerakan dominan dalam senam lantai. Contoh pertanyaannya:
   (1) Apa yang dimaksud gerak berirama?
   (2) Apa sajakah aktivitas gerak berirama?
   (3) Bagaimana cara melakukan variasi ayunan lengan dengan kombinasi jalan?

e) Peserta didik membaca teks tentang variasi ayunan lengan dengan kombinasi jalan (eksplorasi pengetahuan). Materi ini terdapat pada buku siswa halaman 137.

f) Peserta didik diarahkan melakukan kegiatan pemanasan statis dan dinamis. Peserta didik diberi kesempatan memimpin pemanasan. Pemanasan bertujuan agar kondisi tubuh siap melakukan aktivitas fisik dan terhindar dari cedera. Kegiatan ini dilakukan setelah peserta didik mengamati senam irama.

2) Kegiatan Inti

a) Peserta didik diarahkan mengamati gambar pada buku siswa halaman 138. Peserta didik diarahkan mencari informasi mengenai variasi ayunan lengan dengan kombinasi jalan. Peserta didik dapat mencari informasi dari buku referensi atau internet.

b) Peserta didik melakukan Kegiatan: Ayo, Mengamati pada buku siswa halaman 138.

Kegiatan

Peserta didik ditugasi mengamati senam irama yang dilakukan di lingkungan sekitarnya. Peserta didik mengamati setiap gerakan dan mencatat di buku tugas untuk dikumpulkan kepada guru. Guru dapat mengajukan pertanyaan kepada peserta didik seperti contoh berikut.

1. Apa informasi yang kamu peroleh setelah melakukan pengamatan?
2. Apa lagu yang digunakan untuk mengiringi senam irama?

Melalui kegiatan tersebut peserta didik mengenal beberapa gerak berirama yang dipadukan unsur kebudayaan daerah. Peserta didik juga mengetahui cara melakukan gerak berirama secara berkelompok.

Catatan: selama kegiatan guru melakukan pengamatan untuk menilai aspek sikap dengan pengetahuan.

c) Peserta didik diajak mempraktikkan variasi ayunan lengan dengan kombinasi jalan. Pada kegiatan ini guru dapat menerapkan metode pembelajaran demonstrasi. Langkah-langkahnya sebagai berikut.
   (1) Peserta didik mendengarkan penjelasan guru mengenai variasi ayunan lengan dengan kombinasi jalan berikut.
      (a) Variasi mengayunkan lengan ke depan dengan kombinasi jalan.
      (b) Variasi mendorong dua lengan ke depan dengan kombinasi jalan.
      (c) Variasi gerak menekuk dan mengangkat siku ke samping dengan kombinasi langkah kaki.
      (d) Variasi mengayunkan lengan ke samping dengan kombinasi jalan.
   (2) Peserta didik mengamati guru dan perserta didik (model) dalam memperagakan variasi ayunan lengan dengan kombinasi jalan. Peserta diberi kesempatan menanya gerakan yang masih sulit dilakukan.
   (3) Peserta didik dapat menirukan gerakan seperti dicontohkan guru dan peserta didik (model) dengan disiplin dan tanggung jawab.

(4) Peserta didik mengerjakan Ayo, Lakukan pada buku siswa halaman 139.

Ayo, Lakukan

Peserta didik mempraktikkan variasi gerak ayunan lengan ke depan dengan kombinasi jalan secara disiplin dan tanggung jawab. Peserta didik mengamati gerakan yang dilakukan temannya. Peserta didik membandingkan gerakannya dengan gerakan temannya. Guru menilai setiap aktivitas peserta didik dalam setiap tahap. Jika masih kesulitan melakukannya, peserta didik dapat bertanya kepada guru.

(4) Peserta didik mengemukakan hasil pengamatannya kepada guru secara santun.

d) Peserta didik diarahkan untuk mengerjakan Unjuk Kemampuan: Ayo, Mempraktikkan Variasi Ayunan Dua Lengan dengan Kombinasi Jalan! (pada buku siswa halaman 141).

Aktivitas Peserta Didik

Langkah-langkah pembelajarannya sebagai berikut.

1. Peserta didik membentuk kelompok yang beranggotakan sebanyak 4-6 orang. Kelompok berdiri dalam formasi berbanjar.
2. Setiap kelompok melakukan variasi ayunan dua lengan dengan kombinasi langkah kaki atau jalan.
3. Kelompok memperagakan variasi ayunan dua lengan dengan kombinasi langkah kaki atau jalan dalam hitungan 1 × 8.
4. Jika masih kesulitan melakukannya, peserta didik dapat meminta bantuan kepada guru secara santun.
5. Peserta didik mengamati gerakan teman dan membandingkan dengan gerakannya. Peserta didik mengemukakan hasil pengamatan kepada guru dan kelompok lain secara santun.

Catatan: selama pembelajaran guru melakukan pengamatan terhadap setiap tahapan peserta didik. Guru melakukan penilaian sikap dan keterampilan.

3) Kegiatan Penutup

a) Peserta didik melakukan kegiatan pendinginan. Tujuannya untuk melemaskan otot

b) Peserta didik diarahkan mencari informasi variasi ayunan lengan dengan kombinasi jalan. Peserta mencari informasi melalui internet atau buku referensi. Peserta didik mencatat informasi yang diperoleh dan digunakan sebagai sumber belajar.

c) Peserta didik diarahkan membaca materi variasi gerak melangkah dengan kombinasi ayunan lengan (pada buku siswa halaman 141). Materi ini akan dibahas pada pertemuan berikutnya.

d) Peserta didik menyimpulkan materi yang telah dipelajari pada pertemuan ini. Peserta didik diberi kesempatan menanya jika ada materi dan gerakan yang belum dikuasai.

d) Peserta didik diberi motivasi untuk bersikap disiplin dan tekun dalam melakukan variasi ayunan lengan dengan kombinasi jalan. Sikap ini sebagai penguatan nilai sosial.

e) Peserta didik melakukan doa yang dipimpin salah seorang temannya. Pembiasaan ini sebagai penguatan nilai religius.

Jika tidak dimungkinkan menggunakan metode demonstrasi, pem belajaran ini juga dilakukan dengan alternatif model pembelajaran resiprokal. Peserta didik dapat melakukan umpan balik secara langsung kepada temannya. Peserta didik dapat berlatih secara berulang-ulang dengan diamati temannya. Pembelajaran yang 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 melangkah dengan kombinasi ayunan lengan. Guru menyampaikan bahwa gerak langkah kaki sama pentingnya dengan ayunan lengan. Dalam senam irama, gerak langkah kaki dan ayunan lengan sangat mendominasi. Guru menyiapkan media pembelajaran dan peralatan untuk menunjang kegiatan pembelajaran. Pada pertemuan ini guru dapat menerapkan model resiprokal (timbal balik).

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

1) Gambar variasi gerak melangkah dengan kombinasi ayunan lengan.
2) Informasi variasi gerak melangkah dengan kombinasi ayunan lengan.
3) Video pembelajaran mengenai senam irama.
4) Lembar penilaian.

b. Tahapan Pembelajaran

1) Kegiatan Pendahuluan

a) Peserta didik diajak berdoa dengan dipimpin temannya. Pembiasaan ini sebagai penguatan nilai religius.
b) Guru melakukan presensi untuk mengetahui kehadiran dalam pembelajaran. Peserta didik diarahkan mengecek kondisi fisik masing-masing.
c) Peserta didik mendengarkan penjelasan guru mengenai tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada pertemuan ini.
d) Peserta didik dapat melakukan tanya jawab terkait materi yang telah dipelajari sebelumnya. Peserta didik merespons atas pertanyaan temannya.
e) Peserta didik diajak melakukan kegiatan pemanasan yang mengarah pada aktivitas senam lantai. Pemanasan untuk meregangkan otot agar terhindar dari cedera dan kram. Kegiatan pemanasan dilakukan setelah peserta didik berdiskusi megenai gerak melangkah dengan kombinasi ayunan lengan.

2) Kegiatan Inti

a) Peserta didik membaca materi variasi gerak melangkah dengan kombinasi ayunan lengan. Materi ini terdapat pada buku siswa halaman 141.
b) Peserta didik berdiskusi mengenai gerak melangkah dengan kombinasi ayunan lengan. Contoh pertanyaannya, bagaimana variasi gerak melangkah dengan kombinasi ayunan lengan? Mengapa gerak langkah kaki dan ayunan lengan dapat dilakukan secara bersama?
c) Peserta didik mendiskusikan pertanyaan tersebut bersama teman. Peserta didik mengemukan hasil pembahasan kepada teman dan guru secara santun.
d) Peserta didik melakukan Kegiatan: Ayo, Padukan Irama dan Gerakan Senam! pada buku siswa halaman 142.

Kegiatan

Langkah-langkah pembelajarannya sebagai berikut.

1. Peserta didik bersama guru mengunduh lagu senam irama dari internet.
2. Peserta didik mendengarkan lagu untuk mengiringi gerakan senam berirama.
3. Peserta didik dan temannya berlatih memadukan gerakan senam dan irama musik pengiring.
4. Peserta didik diarahkan melakukan aktivitas ini dengan tanggung jawab, percaya diri, dan disiplin.

e) Peserta didik diarahkan mempraktikkan variasi gerak melangkah dengan ayunan lengan. Pada pembelajaran ini guru dapat menerapkan model resiprokal. Langkah-langkahnya sebagai berikut.

(1) Peserta didik menyiapkan peralatan yang diperlukan untuk mendukung kegiatan pembelajaran. Peserta didik mendengarkan penjelasan guru mengenai variasi gerak melangkah dengan ayunan lengan.

(2) Peserta didik mengamati guru saat mempraktikkan variasi gerak melangkah dengan ayunan lengan berikut.

(a) Variasi gerak melangkah ke depan dan belakang dengan kombinasi ayunan lengan ke depan.

(b) Variasi gerak melangkah ke samping dengan kombinasi mengangkat siku ke samping.

(c) Variasi langkah zig-zag ke depan dan belakang dengan kombinasi mengayun lengan ke samping dan menekuk di depan dada.

(d) Variasi mengayunkan kaki ke depan dengan kombinasi mengayunkan lengan ke depan.

(3) Peserta didik mempraktikkan variasi gerak melangkah dengan kombinasi ayunan lengan. Peserta didik mengerjakan Unjuk Kemampuan: Mempraktikkan Variasi dan Kombinasi Gerak Berirama pada buku siswa halaman 145.

FB : Gurumaju.com | Youtube : GURU MAJU | Playstore : GURU MAJU | WEB : www.gurumaju.com

Unjuk Kemampuan

Langkah-langkah pembelajarannya sebagai berikut.

1. Peserta didik membentuk dua kelompok. Setiap kelompok berlatih bersama-sama dengan iringan lagu daerah.
2. Peserta didik bersama kelompoknya melakukan variasi dan kombinasi gerak berikut.
   a. Variasi gerak melangkah ke depan dan belakang dengan kombinasi ayunan lengan ke depan.
   b. Variasi gerak melangkah ke samping dengan kombinasi mengangkat siku ke samping.
   c. Variasi langkah zig-zag ke depan dan belakang dengan kombinasi mengayun lengan ke samping dan menekuk di depan dada.
   d. Variasi mengayunkan kaki ke depan dengan kombinasi mengayunkan lengan ke depan.
3. Kelompok kedua mengamati gerakan kelompok pertama. Setelah selesai, kelompok kedua mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak berirama. Kelompok pertama sebagai pengamat.
4. Setiap kelompok saling memberikan umpan balik terhadap gerakan kelompok lain.
5. Setiap kelompok melakukan kegiatan dengan penuh tanggung jawab dan semangat.

Catatan: guru mengapresiasi keaktifan dan kedisiplinan peserta didik dalam melakukan kegiatan. Guru melakukan penilaian sikap dan keterampilan.

4) Peserta didik mengemukakan hasil pengamatan kepada guru secara santun dan jujur.

3) Kegiatan Penutup

a) Peserta didik melakukan kegiatan pendinginan untuk melemaskan otot. Kegiatan ini dapat dipimpin salah seorang peserta didik.

b) Peserta didik menyimpulkan kegiatan pembelajaran yang sudah dilakukan. Peserta didik dapat menanya jika ada materi atau gerakan yang belum dipahami.

c) Peserta didik dimotivasi berlatih variasi dan kombinasi gerak berirama secara tekun, disiplin, dan tanggung jawab (penguatan nilai sosial).
d) Peserta didik ditugasi mempraktikkan gerakan pada video yang diunduh oleh guru. Peserta didik diarahkan mengerjakan Aktivitas Peserta Didik: Ayo, Mempraktikkan Gerak Berirama! (pada buku siswa halaman 150). Aktivitas ini akan dipraktikkan pada pertemuan berikutnya.
e) Peserta didik dan guru melakukan evaluasi atas pembelajaran yang sudah dilakukan.
f) Peserta didik melakukan doa bersama. yang dipimpin temannya. Pembiasaan ini sebagai penguatan nilai religius.

   Jika tidak dimungkinkan menggunakan model resiprokal, guru dapat menerapkan alternatif metode demonstrasi. Dengan metode ini, peserta didik akan menirukan gerakan seperti diperagakan guru. Peserta didik bisa memperagakan gerakan sesuai urutan langkahnya dengan tepat.

3. Pertemuan Ketiga (2 JP)

a. Persiapan Mengajar

Pada pertemuan ini peserta didik akan mempraktikkan gerak berirama. Aktivitas ini dilakukan secara berkelompok. 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 hal yang perlu diperhatikan sebagai berikut.

1) Informasi mengenai gerak berirama.
2) Video mengenai gerak berirama.
3) Lembar penilaian.

b. Tahap Pembelajaran

1) Kegiatan Pendahuluan

a) Peserta didik berdoa sebelum pembelajaran dimulai. Salah seorang peserta didik diminta memimpin doa (penguatan nilai religius).

b) Peserta didik diarahkan mengecek kondisi fisik masing-masing. Jika terdapat peserta didik yang sakit, guru dapat mengizinkannya tidak mengikuti pembelajaran.
c) Peserta didik dimotivasi untuk menumbuhkan semangat gotong royong (kerja sama), kejujuran (integritas), mandiri, disiplin, dan tanggung jawab. Aspek ini sebagai penguatan nilai sosial.
d) Peserta didik mendengarkan guru mengenai tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada pertemuan ini.
e) Peserta didik mengulang materi yang dipelajari sebelumnya melalui tanya jawab.
f) Peserta didik diarahkan melakukan kegiatan pemanasan yang mengarah pada aktivitas gerak berirama.

2) Kegiatan Inti

a) Peserta didik diarahkan mengerjakan Aktivitas Peserta Didik: Ayo, Mempraktikkan Gerak Berirama! (pada buku siswa halaman 150).

Aktivitas Peserta Didik

Langkah-langkah pembelajarannya sebagai berikut

1. Peserta didik bersama kelompoknya yang terdiri atas 5–8 orang diminta mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak berirama sesuai iringan musik.
2. Peserta didik dan guru menyipakan peralatan untuk menunjang kegiatan pembelajaran.
3. Peserta didik sebagai wakil kelompok melakukan undian untuk menentukan urutan yang tampil terlebih dahulu.
4. Peserta didik bersama kelompoknya diberi waktu 5–7 menit untuk menampilkan hasil latihan. Peserta didik diarahkan melakukan gerakan ini dengan percaya diri, disiplin, dan tanggung jawab.

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

b) Peserta didik melakukan Unjuk Kerja pada buku siswa halaman 159. Langkah-langkah kegiatan pembelajaran sebagai berikut.

1) Peserta didik diberi kartu (bertuliskan beberapa gerak berirama) yang telah dibuat sebelumnya kepada setiap kelompok.
2) Kelompok mempraktikkan gerak berirama yang tertulis pada kartu. Peserta didik mempraktikkan gerakan sesuai langkah-langkah yang telah dipelajari.
3) Peserta didik mengulangi gerakannya agar guru cermat dalam mengamati dan menilai gerakan peserta didik.

c) Peserta didik ditugasi mengerjakan Evaluasi Pengetahuan pada buku siswa halaman 146-149.

3) Kegiatan Penutup

a) Peserta didik melakukan kegiatan pendinginan untuk melemaskan otot tungkai dan lengan. Peserta didik diarahkan melakukan kegiatan ini dengan disiplin dan tanggung jawab.
b) Peserta didik menyimpulkan materi yang sudah dipelajari. Peserta didik diarahkan membuat ringkasan terkait materi pada pelajaran ini.
c) Peserta didik dan guru mengevaluasi kegiatan pembelajaran. Peserta didik menanya materi atau gerakan yang belum dikuasai dengan benar.
d) Peserta didik melakukan Refleksi pada buku siswa halaman 149. Melalui refleksi, peserta didik diajak menerapkan sikap kerja sama, tanggung jawab, kedisiplinan, dan menghargai kebudayaan.
e) Peserta didik diberi motivasi untuk tekun dan disiplin berlatih variasi dan kombinasi gerak berirama.
f) Peserta didik diarahkan berdoa sebelum kegiatan pembelajaran usai. Kegiatan ini sebagai penguatan nilai religius.

C. Penilaian / Evaluasi

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

1. Format Penilaian Sikap Spiritual dan Sikap Sosial

a. Teknik penilaian, yaitu pengamatan.
b. Instrumen penilaian, yaitu jurnal.
c. Contoh jurnal penilaian sikap spiritual dan sikap sosial.

Butir nilai sikap spiritual	:	berdoa
Butir nilai sikap sosial	:	kerja sama, tanggung jawab, percaya diri, disiplin, kejujuran, menghargai pendapat orang lain, dan toleransi.

Format jurnal penilaian lihat halaman 19.

2. Format Penilaian Pengetahuan

Penilaian pengetahuan meliputi tes lisan, tes tertulis, dan penugasan.

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

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	Gerakan diawali posisi berdiri tegak. Posisi kaki tertutup rapat. Kedua tangan lurus ke depan di samping badan.	1
	Ayunkan lengan kiri ke depan. Kemudian, tarik kembali lengan kiri. Ayunkan lengan kanan ke depan.	1
	Tarik lengan kanan ke samping badan. Kombinasikan gerakan ini dengan jalan di tempat	2
2	Langkah-langkahnya diawali dengan posisi awal berdiri tegak. Posisi kaki tertutup rapat. Kedua tangan mendorong ke depan di samping badan. Posisi kedua lutut ditekuk dan mengeper.	2
	Ikuti ayunan kedua lengan ke depan. Kombinasikan dengan gerak berjalan di tempat. Lakukan gerakan secara berulang-ulang. Akhiri gerakan dengan kembali pada posisi awal	2
3	Tujuan variasi gerak langkah ke samping kanan atau kiri dengan kombinasi ayunan lengan yaitu melakukan gerakan lokomotor dan nonlokomotor.	2
	Gerakan ini dapat meningkatkan kelenturan sendi dan keseimbangan tubuh	2
4	Gerakannya diawali dengan posisi sikap berdiri. Kedua kaki dibuka selebar bahu.	2
	Lakukan variasi langkah kaki ke depan dan belakang. Gerakan ini dikombinasikan dengan menekuk dan mendorong lengan.	2
5	Gerakan diawali dengan posisi berdiri tegak. Posisi kaki tertutup rapat. Kedua tangan lurus ke depan di samping badan. Ayunkan lengan kiri ke depan. Kemudian, tarik kembali lengan kiri.	2
	Ayunkan lengan kanan ke depan. Tarik lengan kanan ke samping badan. Gerakan ini dikombinasikan dengan jalan di tempat.	2
Jumlah skor maksimum yang diperoleh		20
Nilai akhir		

Jumlah skor maksimum: 20
Pedoman penilaian lihat halaman 22.

3. Format Penilaian Keterampilan

Penilaian kompetensi keterampilan dapat dilakukan melalui penilaian kinerja, yaitu penilaian yang menuntut peserta didik mendemonstrasikan kompetensi tertentu dengan menggunakan tes praktik atau unjuk kerja. Berikut contoh bentuk format penilaian keterampilan.

No.	Aspek yang Dinilai	Skor
1.	Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerakan melangkah ke depan dan belakang dengan ayunan lengan ke depan	
2.	Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerakan melangkah ke samping dengan mengangkat siku ke samping	
3.	Mempraktikkan variasi dan kombinasi langkah zig zig ke depan dan ke belakang dengan menekuk dan mengayun lengan ke samping	
4.	Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerakan mengayunkan kaki ke depan dengan mengayunkan lengan ke depan	
Jumlah skor yang diperoleh		
Nilai akhir		

Penskoran:
- Skor 4 jika melakukan 4 gerakan variasi dan kombinasi
- Skor 3 jika melakukan 3 gerakan variasi dan kombinasi
- Skor 2 jika melakukan 2 gerakan variasi dan kombinasi
- Skor 1 jika melakukan 1 gerakan variasi dan kombinasi

D. Pengayaan

Pada pembelajaran ini, guru menyampaikan pembelajaran pengayaan berupa materi pengayaan dan unjuk keterampilan. Materi pengayaan yang diberikan pada Pelajaran VI mengenai manfaat senam irama.

Manfaat Senam Irama

Senam irama menekankan pada gerakan yang indah dengan iringan musik. Seperti olahraga lain, senam irama memiliki banyak manfaat bagi kesehatan tubuh. Manfaat senam irama bagi kesehatan sebagai berikut.

1. **Membakar Lemak dan Kalori**
   Senam irama terdiri atas pemanasan, gerakan inti, dan pendinginan. Gerakan senam irama membantu pembakaran kalori dan lemak berlebihan. Melalui senam irama, tubuh bergerak dari gerakan satu ke gerakan lain.
2. **Membantu Penurunan Berat Badan**
   Saat melakukan senam irama, seluruh anggota tubuh akan bergerak. Lemak dan kalori pada tubuh akan terbakar. Kondisi tersebut memicu penurunan berat badan. Badan menjadi ideal dan terhindar dari obesitas.
3. **Memperbaiki Bentuk Tubuh**
   Gerakan senam irama membuat otot-otot tubuh lebih kencang terutama pada bagian perut, paha, lengan, dan pinggul. Bentuk tubuh menjadi proporsional.
4. **Meningkatkan Kesehatan Jantung**
   Gerakan senam irama disesuaikan tempo musik pengiring. Saat irama musik pelan, gerakan menjadi pelan. Saat irama musik cepat, akan membuat gerakan juga menjadi cepat. Jantung akan memompa darah lebih cepat saat gerakan cepat dan menjadi pelan saat gerakan pelan. Keadaan tersebut akan meningkatkan kesehatan jantung.
5. **Menyeimbangkan Tubuh**
   Senam irama akan menghasilkan gerakan yang terstruktur sehingga tubuh menjadi lebih seimbang. Dengan begitu, beberapa bagian organ tubuh yang kurang seimbang akan menjadi seimbang.
6. **Menyehatkan Mental**
   Musik yang mengiringi akan membuat rileks dan tenang. Dengan begitu, mental menjadi lebih sehat dan siap karena irama senam memiliki efek relaksasi.

Sumber: *www.manfaat.co.id/manfaat-senam-ritmik*, diakses 14 September 2018

Pada pembelajaran pengayaan, guru dapat meminta peserta didik untuk unjuk kerja seperti berikut.

1. Mempraktikkan variasi mengayun lengan ke atas, depan, dan samping dengan kombinasi jalan di tempat.
2. Mempraktikkan variasi gerak melangkah ke depan belakang dan samping kanan kiri dengan kombinasi ayunan lengan.

E. Remedial

Remedial diberikan kepada peserta didik yang memiliki nilai di bawah ketuntasan belajar minimum (KBM). Remedial penting dilakukan agar peserta didik menguasai gerakan yang sebelumnya mereka anggap sulit.

Guru memanggil peserta didik yang memiliki nilai di bawah rata-rata. Peserta didik diminta mempraktikkan rangkaian gerak dominan dalam senam lantai yang dianggap sulit. Guru membenarkan gerakan peserta didik tersebut sampai bisa melakukan gerakan dengan benar. Adapun bentuk remedial sebagai berikut.

1. Mempraktikkan variasi gerak ayunan lengan ke depan dengan kombinasi jalan.
2. Mempraktikkan variasi gerak melangkah zig-zag dengan kombinasi ayunan lengan.

F. Interaksi Guru dan Orang Tua

Guru meminta peserta didik memperlihatkan hasil pekerjaan yang telah dinilai guru kepada orang tua. Orang tua memberikan paraf dan memberikan respons atas hasil pekerjaan peserta didik. Orang tua hendaknya menindaklanjuti sesuatu yang menjadi pemahaman, sikap, dan perilaku peserta didik seperti yang ditunjukkan dalam hasil penilaian. Pada pembelajaran senam irama, orang tua dapat menindaklanjuti dengan mengajak peserta didik melakukan gerakan senam sederhana saat pagi hari atau sore hari. Dengan begitu, peserta didik akan terbiasa berolahraga untuk menjaga kesehatan.

Pelajaran VIII

Renang Gaya Punggung dan Dasar-Dasar Penyelamatan Diri di Air

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 bisa 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 dan konseptual dengan cara mengamati, menanya dan mencoba berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah dan tempat bermain..	3.8 Memahami keterampilan salah satu gaya renang dan dasar-dasar penyelamatan diri.	3.8.1 Menjelaskan gerakan kaki renang gaya punggung. 3.8.2 Menjelaskan gerakan ayunan/tarikan lengan renang gaya punggung. 3.8.3 Menjelaskan koordinasi gerakan kaki dan lengan renang gaya punggung. 3.8.4 Menjelaskan koordinasi gerakan kaki, lengan, dan pernapasan renang gaya punggung. 3.8.5 Menjelaskan dasar-dasar penyelamatan diri di air.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dan konseptual dalam bahasa yang jelas, sistematis, logis dan kritis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.	4.8 Mempraktikkan keterampilan salah satu gaya renang dan dasar-dasar penyelamatan diri.	4.8.1 Mempraktikkan gerak kaki renang gaya punggung. 4.8.2 Mempraktikkan gerak ayunan/tarikan lengan renang gaya punggung. 4.8.3 Mempraktikkan koordinasi gerak kaki dan lengan renang gaya punggung. 4.8.4 Mempraktikkan koordinasi gerak kaki, lengan, dan pernapasan renang gaya punggung. 4.8.5 Mempraktikkan dasar-dasar penyelamatan diri 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. Dengan tanya jawab, peserta didik dapat menjelaskan gerakan kaki renang gaya punggung.
b. Dengan berdiskusi, peserta didik dapat menjelaskan gerakan ayunan/tarikan lengan renang gaya punggung.
c. Dengan membaca teks, peserta didik dapat menjelaskan koordinasi gerakan kaki dan lengan renang gaya punggung.
d. Dengan membaca teks dan diskusi, peserta didik menjelaskan koordinasi gerakan kaki, lengan, dan pernapasan renang gaya punggung.
e. Dengan membaca teks, peserta didik dapat menjelaskan dasar-dasar penyelamatan diri di air.
f. Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan gerak kaki renang gaya punggung.
g. Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan gerak ayunan/tarikan lengan renang gaya punggung.
h. Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan koordinasi gerak kaki dan lengan renang gaya punggung.
i. Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan koordinasi gerak kaki, lengan, dan pernapasan renang gaya punggung.
j. Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan dasar-dasar penyelamatan diri di air.

3. Metode Pembelajaran

Pembahasan dalam pelajaran ini menggunakan model pembelajaran berikut.

a. Demonstrasi, untuk pertemuan pertama.
b. Resiprokal (timbal balik), untuk pertemuan kedua.
c. *Problem based learning*, untuk pertemukan 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 punggung.
2) Gambar kombinasi gerakan renang gaya punggung.
3) Informasi mengenai gerakan meluncur, gerakan kaki, posisi tubuh, gerakan lengan, dan pengambilan napas pada renang gaya punggung.
4) Informasi mengenai dasar-dasar penyelamatan diri di air.
5) Video pembelajaran tentang cara penyelamatan 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. *Buku Siswa aktif Berolahraga-Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas 6*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

B. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan pada Pelajaran VIII mengenai renang gaya punggung dan dasar-dasar penyelamatan diri di air 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 pada pertemuan ini yaitu gerakan meluncur, gerakan kaki, posisi tubuh, gerakan lengan, dan pengambilan napas. Renang

bermanfaat bagi kesehatan, khususnya penderita asma dan jantung. Selama olahraga renang, guru membimbing peserta didik yang memiliki penyakit, misalnya asma dan jantung. Guru menyiapkan papan pembelajaran atau pelampung. Pada pertemuan ini, dapat diterapkan metode pembelajaran demonstrasi.

Beberapa hal yang disiapkan guru untuk mendukung pembelajaran sebagai berikut.

1) Gambar mengenai gerakan meluncur, gerakan kaki, posisi tubuh, gerakan lengan, dan pengambilan napas.
2) Informasi mengenai gerakan meluncur, gerakan kaki, posisi tubuh, gerakan lengan, dan pengambilan napas.
3) Lembar penilaian.

b. Tahap Pembelajaran

1) Kegiatan Pendahuluan

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 peruntukan nya menjadi kewenangan sekolah.

a) Peserta didik berdoa sebelum dimulainya kegiatan pembelajaran. Pembiasaan ini sebagai upaya penguatan nilai religius.
b) Guru melakukan presensi untuk mengetahui kehadiran peserta didik. Selanjutnya, peserta didik mengidentifikasi kondisi fisik masing-masing.
c) Peserta didik mendengarkan penjelasan guru mengenai tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada pembelajaran ini.
d) Peserta didik dimotivasi agar tekun dan disiplin dalam belajar gerakan renang gaya punggung. Peserta didik diberi informasi mengenai pentingnya mempelajari renang gaya punggung.
e) Peserta didik melakukan tanya jawab dengan guru berhubungan dengan renang gaya punggung. Peserta didik menyampaikan pengalamannya terkait renang.
f) Peserta didik diarahkan mengembangkan semangat nasionalisme melalui aktivitas renang. Peserta didik dapat membaca informasi tentang prestasi I Gede Siman Sudartawa, atlet renang gaya punggung Indonesia. Peserta didik ditanya perasaannya saat mengetahui prestasi I Gede Siman Sudartawa?

g) Peserta didik melakukan kegiatan pemanasan untuk meregangkan otot tungkai dan lengan. Kegiatan ini dilakukan dengan disiplin dan tanggung jawab setelah peserta didik bercerita pengalamannya.

2) Kegiatan Inti

a) Peserta didik membaca teks tentang gerak dasar renang gaya punggung. Materi ini terdapat pada buku siswa halaman 164.

b) Peserta didik melakukan Kegiatan: Ayo, Bercerita! pada buku siswa halaman 155.

Peserta didik diminta menceritakan pengalaman saat belajar renang. Peserta didik menceritakan kesulitan yang dihadapi atau peristiwa menarik saat belajar renang. Peserta didik dapat ditanya mengenai gaya renang yang disukai. Peserta didik menceritakan manfaat yang dirasakan setelah berenang secara santun.

Catatan: selama kegiatan guru melakukan pengamatan untuk menilai aspek sikap dengan pengetahuan.

c) Peserta didik membahas gerak dasar renang gaya punggung. Gaya punggung memiliki karakteristik gabungan gerakan lengan dan kaki. Pembelajaran dilakukan menggunakan metode demonstrasi. Langkah-langkah pembelajarannya sebagai berikut.

(1) Peserta didik mengamati gambar gerakan meluncur (Gambar 8.2), gerakan kaki (Gambar 8.3), posisi tubuh (Gambar 8.4), gerakan lengan (gambar 8.5), dan pengambilan napas (Gambar 8.6) renang gaya punggung pada buku siswa halaman 155-161.

(2) Peserta didik menanya gerak dasar renang gaya punggung. Peserta didik mendengarkan penjelasan guru tentang gerak dasar renang gaya dada meliputi meluncur, gerakan kaki, ayunan lengan, dan pengambilan napas.

(3) Peserta didik dapat mengamati guru saat memperagakan gerak dasar renang gaya punggung. Salah satu peserta didik menjadi model latihan gerak dasar renang gaya punggung.

FB : Gurumaju.com | Youtube : GURU MAJU | Playstore : GURU MAJU | WEB : www.gurumaju.com

(4) Peserta didik mengeksplorasi pengetahuan dengan mengumpulkan informasi tentang gerak dasar renang gaya punggung, kemudian mengasosiasi informasi tersebut.

(5) Peserta didik mengomunikasikan hasil belajar kepada teman dan guru secara santun. Guru memberikan saran terkait hasil belajar peserta didik.

d) Peserta didik melakukan Ayo, Lakukan untuk mempraktikkan gerakan kaki, gerakan lengan, dan pengambilan napas pada renang gaya punggung.

Ayo, Lakukan

Peserta didik diarahkan melakukan gerakan kaki, gerakan lengan, dan pengambilan napas pada renang gaya punggung. Peserta didik dapat menggunakan pelampung atau papan pembelajaran dalam melakukan gerakan ini. Peserta didik mengamati gerakan temannya, dan membandingkan dengan gerakannya. Peserta didik mengomunikasikan hasil pengamatan kepada teman dan guru secara santun. Peserta didik dapat bertanya kepada guru jika kesulitan melakukan gerakan.

3) Kegiatan Penutup

a) Peserta didik melakukan kegiatan pendinginan. Tujuannya untuk melemaskan otot.

b) Peserta didik diarahkan mencari informasi gerakan meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, posisi tubuh, dan pengambilan napas. Peserta didik dapat mencari informasi melalui internet atau buku referensi. Peserta didik mencatat informasi yang diperoleh dan digunakan sebagai sumber belajar.

c) Peserta didik menyimpulkan materi yang telah dipelajari pada pertemuan ini. Peserta didik diberi kesempatan menanya jika ada materi dan gerakan yang belum dikuasai.

d) Peserta didik diarahkan membaca materi kombinasi gerakan renang gaya punggung (pada buku siswa halaman 169). Materi ini akan dibahas pada pertemuan berikutnya.

e) Peserta didik diberi motivasi untuk bersikap tekun dalam belajar renang gaya punggung. Sikap ini sebagai penguatan nilai sosial.

f) Peserta didik melakukan doa sebelum selesainya pembelajaran. Pembiasaan ini sebagai penguatan nilai religius.

2. Pertemuan Kedua (2 JP)

a. Persiapan Mengajar

Materi yang dibahas pada pertemuan ini, yaitu kombinasi gerakan renang gaya punggung. Materi kombinasi gerakan renang gaya punggung merupakan tindak lanjut dari materi pada pertemuan pertama. Materi ini terdapat pada buku siswa halaman 160. Pada pertemuan ini menggunakan model pembelajaran resiprokal (umpan balik).

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

1) Gambar kombinasi gerak renang daya punggung.
2) Informasi mengenai kombinasi gerak renang daya punggung.
3) Video pembelajaran mengenai renang daya punggung.
4) Lembar penilaian.

b. Tahapan Pembelajaran

1) Kegiatan Pendahuluan

a) Peserta didik berdoa sebelum pembelajaran dimulai dengan dipimpin temannya. Pembiasaan ini sebagai penguatan nilai religius.
b) Guru melakukan presensi untuk mengetahui tingkat kehadiran dalam pembelajaran. Peserta didik mengecek kondisi fisik masing-masing.
c) Peserta didik dimotivasi untuk disiplin, percaya diri, mandiri, dan tanggung jawab dalam pembelajaran.
d) Peserta didik menyimak pemaparan guru mengenai kompetensi yang akan dicapai pada pertemuan ini.
e) Peserta didik tanya jawab terkait materi yang telah dipelajari sebelumnya. Peserta didik merespons atas pertanyaan temannya.
f) Peserta didik membaca materi kombinasi gerakan renang gaya punggung. Materi ini terdapat pada buku siswa halaman 160.
g) Peserta didik melakukan kegiatan pemanasan yang mengarah pada aktivitas di air. Pemanasan untuk meregangkan otot tungkai dan lengan agar terhindar dari cedera dan kram. Kegiatan pemanasan dilakukan setelah peserta didik membaca manfaat renang gaya punggung.

2) Kegiatan Inti

a) Peserta didik membaca teks dan berdiskusi kombinasi gerakan renang gaya punggung. Contoh pertanyaannya: bagaimana kombinasi gerakan renang gaya punggung?

b) Peserta didik mendiskusikan pertanyaan tersebut bersama teman. Peserta didik mengemukan hasil pembahasan kepada teman dan guru secara santun.

c) Peserta didik menambah wawasan dengan membaca Tahukah Kamu: Apa Manfaat Renang Gaya Punggung? Informasi ini terdapat pada buku siswa halaman 160.

d) Peserta didik diajak mengamati video pembelajaran gerakan renang gaya punggung. Peserta didik menyimak pemaparan guru mengenai kombinasi gerakan renang gaya punggung.

e) Peserta didik dapat mengamati gambar kombinasi renang gaya punggung pada buku siswa halaman 160.

f) Peserta didik diarahkan mempraktikkan kombinasi gerakan renang gaya punggung. Peserta didik mengerjakan Unjuk Kemampuan: Ayo, Mempraktikkan Renang Gaya Punggung! pada buku siswa halaman 161. Pada pembelajaran ini, guru dapat menerapkan model resiprokal (umpan balik).

Unjuk Kemampuan

Peserta didik mempraktikkan gerakan renang gaya punggung. Langkah-langkah pelaksanaannya sebagai berikut.

1. Peserta didik melakukan rangkaian gerakan kaki, lengan, posisi tubuh, dan pengambilan napas pada renang gaya punggung.
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. Peserta didik diarahkan melakukan aktivitas ini secara bertanggung jawab, disiplin, dan sportif. Peserta didik diingatkan tentang aspek keselamatan dan keamanan dalam aktivitas ini.

Catatan: selama pembelajaran guru melakukan penilaian sikap dan keterampilan.

3) Kegiatan Penutup

a) Peserta didik diarahkan melakukan kegiatan pendinginan untuk melemaskan otot tungkai dan lengan. Kegiatan ini dapat dipimpin salah seorang peserta didik.
b) Peserta didik menyimpulkan pembelajaran yang sudah dilakukan. Peserta didik menanya jika ada materi atau gerakan yang belum dikuasai.
c) Peserta didik dimovitasi belajar gerakan renang gaya punggung dengan disiplin, mandiri, jujur (integritas) dan tanggung jawab (penguatan nilai sosial).
d) Peserta didik diarahkan membaca materi dasar-dasar penyelamatan diri di air. Materi ini terdapat pada buku siswa halaman 161.
e) Peserta didik dan guru melakukan evaluasi atas pembelajaran yang sudah dilakukan.
f) Peserta didik melakukan doa bersama. yang dipimpin temannya. Pembiasaan ini sebagai penguatan nilai religius.

3. Pertemuan Ketiga (2 JP)

a. Persiapan Mengajar

Pada pertemuan ini peserta didik membahas dasar-dasar penyelamatan diri di air. 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 hal yang perlu diperhatikan sebagai berikut.

1) Informasi mengenai dasar-dasar penyelamatan diri di air.
2) Video mengenai cara penyelamatan diri di air.
3) Lembar penilaian.

b. Tahap Pembelajaran

1) Kegiatan Pendahuluan

a) Peserta didik melakukan doa sebelum dimulainya kegiatan pembelajaran. Salah seorang peserta didik diminta memimpin doa (penguatan nilai religius).

b) Guru melakukan presensi untuk mengetahui kehadiran peserta didik pada pertemuan ini.
c) Peserta didik mengecek kondisi fisik masing-masing. Jika terdapat peserta didik yang sakit, guru dapat memberi keringanan tidak mengikuti pembelajaran.
d) Peserta didik dimotivasi menumbuhkan semangat gotong royong (kerja sama), kejujuran (integritas), mandiri, dan tanggung jawab. Aspek ini sebagai penguatan nilai sosial.
e) Peserta didik mendengarkan penjelasan guru mengenai tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada pertemuan ini.
f) Peserta didik mengulang materi yang dipelajari sebelumnya melalui tanya jawab. Peserta didik saling merepons pertanyaan yang disampaikan dalam pembelajaran.
g) Peserta didik diarahkan melakukan kegiatan pemanasan yang mengarah pada aktivitas di air. Kegiatan pemanasan dilakukan setelah peserta didik ditugasi membuat poster gerakan renang gaya punggung.

2) Kegiatan Inti

a) Peserta didik membaca teks dan diskusi mengenai dasar-dasar penyelamatan diri di air. Peserta didik diarahkan belajar konsep penyelamatan diri di air. Peserta didik diingatkan untuk membangun kecerdasan sosial seperti gemar menolong orang lain.
b) Peserta didik diarahkan mengerjakan Kegiatan: Ayo, Menonton Video Penyelamatan di Air pada buku siswa halaman 162.

Langkah-langkah pembelajaran sebagai berikut.

1. Peserta didik mengunduh dan menonton video pada laman *www.youtube.com/watch?v=ULyaM8dsidM.* Peserta didik mengamati kegiatan penyelamatan diri di air melalui video.
2. Peserta didik mengeksplorasi informasi yang berhubungan dengan kegiatan penyelamatan di air.
3. Peserta didik menalar informasi tersebut, kemudian mendeskripsikan cara penyelamatan di air bersama teman.

4. Peserta didik mengomunikasikan hasil deskripsi bersama kepada teman dan guru.

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

c) Peserta didik mendengarkan penjelasan guru mengenai konsep penyelamatan diri di air. Peserta didik diarahkan membuka laman yang menjelaskan mengenai teknik dasar dan cara penyelamatan diri di air. Peserta didik meringkas informasi tersebut dan menggunakannya sebagai sumber belajar.
d) Peserta didik diarahkan membaca teks mengenai upaya mencegah kecelakaan saat berenang. Materi ini terdapat pada buku siswa halaman 163.
e) Peserta didik diarahkan mengerjakan Aktivitas Peserta Didik: Membuat Poster Renang Gaya Punggung (pada buku siswa halaman 167). Pada pembelajaran ini guru dapat menerapkan model *problem based learning*.

Aktivitas Peserta Didik

Langkah-langkah pembelajaran pada aktivitas ini sebagai berikut.

1. Peserta didik membentuk kelompok yang beranggotakan 4–5 orang. Setiap kelompok membuat poster tentang gerakan dasar renang gaya punggung.
2. Poster berupa gambar sendiri dan/atau gambar dari buku referensi atau sumber referensi lain (internet atau majalah).
3. Poster dibuat pada kertas ukuran A3. Setiap gambar diberi keterangan mengenai gerakan renang gaya punggung.
4. Poster dipresentasikan di kelas dan kelompok lain dapat memberikan masukan atau pendapat.
5. Guru menilai setiap tahap yang dilakukan peserta didik.

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

e) Peserta didik mengerjakan Ayo, Lakukan secara tanggung jawab pada buku siswa halaman 162.

Ayo, Lakukan

Peserta didik mempraktikkan cara penyelamatan diri di air dengan mengapung bersama temannya. Peserta didik harus memperhatikan faktor keselamatan dan keamanan di air. Peserta didik dapat belajar dengan bimbingan guru atau instruktur renang.

f) Peserta didik diingatkan berhati-hati saat beraktivitas di air. Melalui pembelajaran ini peserta didik memiliki tanggung jawab moral kepada temannya untuk mengingatkan saat beraktivitas di air.

3) Kegiatan Penutup

a) Peserta didik melakukan kegiatan pendinginan untuk melemaskan otot tungkai dan lengan
b) Peserta didik ditugasi mengerjakan Evaluasi pada buku siswa halaman 174. Kegiatan ini harus dilakukan dengan jujur, mandiri, dan bertanggung jawab.
c) Peserta didik menyimpulkan materi yang dipelajari pada pertemuan ini. Peserta didik membuat ringkasan materi pada pelajaran ini.
d) Peserta didik dan guru mengevaluasi pembelajaran. Peserta didik menanya materi atau gerakan yang belum dikuasai dengan benar.
e) Peserta didik melakukan Refleksi terkait pelajaran ini pada buku siswa halaman 167.
f) Peserta didik dimotivasi untuk disiplin belajar cara penyelamatan diri di air.
g) Peserta didik berdoa sebelum pembelajaran usai. Kegiatan ini sebagai upaya penguatan nilai religius.

Pada pembelajaran ini, guru juga dapat menerapkan alternatif metode pembelajaran inkuiri. Metode ini mendorong peserta didik terlibat aktif dalam menyelesaikan tema atau topik suatu masalah hingga kesimpulan.

C. Penilaian / Evaluasi

Pada pembelajaran guru melakukan penilaian sikap, pengetahuan, dan keterampilan. Penilaian sikap terkait perilaku peserta didik selama pembelajaran. Penilaian pengetahuan terkait aspek koginitif, sedangkan penilaian keterampilan berkaitan dengan aspek psikomotor.

1. Format Penilaian Sikap Spiritual dan Sikap Sosial

a. Teknik penilaian, yaitu pengamatan.
b. Instrumen penilaian, yaitu jurnal.
c. Contoh jurnal penilaian sikap spiritual dan sikap sosial.

Butir nilai sikap spiritual : berdoa
Butir nilai sikap sosial : kerja sama, tanggung jawab, percaya diri, disiplin, kejujuran, menghargai pendapat orang lain, dan toleransi.

Format jurnal penilaian lihat halaman 19.

2. Format Penilaian Pengetahuan

Penilaian pengetahuan meliputi tes lisan, tes tertulis, dan penugasan.

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.	d	6.	b
2.	a	7.	d
3.	a	8.	a
4.	b	9.	b
5.	c	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.	a. Posisi awal, masuk ke kolam renang. b. Kedua tangan memegang tepi kolam. kedua kaki ditekuk bertumpu pada dinding kolam.	1
	c. Lakukan dorong kedua kaki, saat bersamaan lecutkan badan ke permukaan air.	1
	d. Kedua tangan lurus di atas kepala sejajar permukaan air.	1
	e. Lakukan gerakan kaki dari pangkal paha hingga ujung kaki sebagai dorongan.	1
2.	Pegang tangan Budi.	2
	Tarik tangan Budi dengan perlahan dan minta agar Budi mengepakkan kakinya.	2
3.	Ayunan kaki memberikan daya dorong lebih besar daripada daya dorong yang dihasilkan oleh kayuhan lengan	3
4.	a. Kendalikan diri agar tetap tenang. b. Rentangkan kedua tangan dan kaki. Usahakan tubuh dalam posisi tidur telentang. c. Pandangan menatap ke atas. d. Gerakkan tangan dan kaki.	3
5.	a. Pegang lengan bagian atas korban.	2
	b. Usahakan wajah korban berada dipermukaan air.	1
	c. bawa korban ke tepi.	1
Jumlah skor maksimum yang diperoleh		18
Nilai akhir		

Jumlah skor maksimum: 18

Pedoman penilaian lihat halaman 22.

3. Format Penilaian Keterampilan

Penilaian pengetahuan meliputi tes lisan, tes tertulis, dan penugasan.

No.	Aspek yang Dinilai	Skor
1.	Mempraktikkan gerakan meluncur renang gaya punggung dengan benar.	
2.	Mempraktikkan gerakan lengan renang gaya punggung.	
3.	Mempraktikkan gerakan kaki renang gaya punggung.	
4.	Mengatur pengambilan napas dengan cermat.	
5.	Mempraktikkan kombinasi gerakan renang gaya punggung.	
Jumlah skor yang diperoleh		
Nilai akhir		

Kriteria Penskoran:

- Skor 5 jika melakukan 5 kriteria
- Skor 4 jika melakukan 4 kriteria
- Skor 3 jika melakukan 3 kriteria
- Skor 2 jika melakukan 2 kriteria
- Skor 1 jika melakukan 1 kriteria

D. Pengayaan

Pada pembelajaran ini guru menyampaikan pembelajaran pengayaan berupa materi pengayaan dan unjuk keterampilan. Materi pengayaan yang diberikan pada Pelajaran VIII, yaitu penyelamatan di air dengan bantuan orang lain.

Penyelamatan di Air dengan Bantuan Orang Lain

Bagaimana cara penyelamatan korban di air dengan bantuan orang lain? Seorang penolong harus menguasai teknik berenang. Orang tersebut juga harus mengetahui cara penyelamatan korban di air.

Untuk membantu korban tenggelam, kamu harus memperhatikan aspek-aspek berikut.

1. Lakukan pertolongan secepat mungkin.
2. Penolong masuk ke dalam air dengan cara sebagai berikut.
   a. Melompat dengan kaki terlebih dahulu (*stride jump*).
   b. Lari kemudian masuk dalam air (*run and plunge drive*).
   c. Terjun dengan jangkauan jauh (*long shallow drive*).

3. Penolong membawa korban tenggelam ke tepi kolam. Teknik membawa korban dilakukan dengan cara berikut.
   a. Melakukan renang sambil menarik korban. Posisikan kepala korban tetap di permukaan air.
   b. Menarik lengan dari depan.
   c. Berenang dengan membawa ban atau pelampung untuk korban.

Pada pembelajaran pengayaan, guru dapat meminta peserta didik untuk unjuk kerja seperti berikut.

1. Mempraktikkan kombinasi gerakan renang gaya punggung sejauh 10-15 meter.
2. Mempraktikkan cara penyelamatan di air secara tanggung jawab.

E. Remedial

Remedial diberikan kepada peserta didik yang memiliki nilai di bawah ketuntasan belajar minimum (KBM). Remedial penting dilakukan agar peserta didik menguasai gerakan yang sebelumnya mereka anggap sulit.

Guru memanggil peserta didik yang memiliki nilai di bawah rata-rata. Peserta didik diminta mempraktikkan rangkaian gerak dominan dalam senam lantai yang dianggap sulit. Guru membenarkan gerakan peserta didik tersebut sampai bisa melakukan gerakan dengan benar. Adapun bentuk remedial sebagai berikut.

1. Mempraktikkan gerakan kaki, gerakan lengan, dan pengambilan napas secara disiplin.
2. Mempraktikkan gerakan mengapung untuk posisi tubuh renang gaya punggung.

F. Interaksi Guru dan Orang Tua

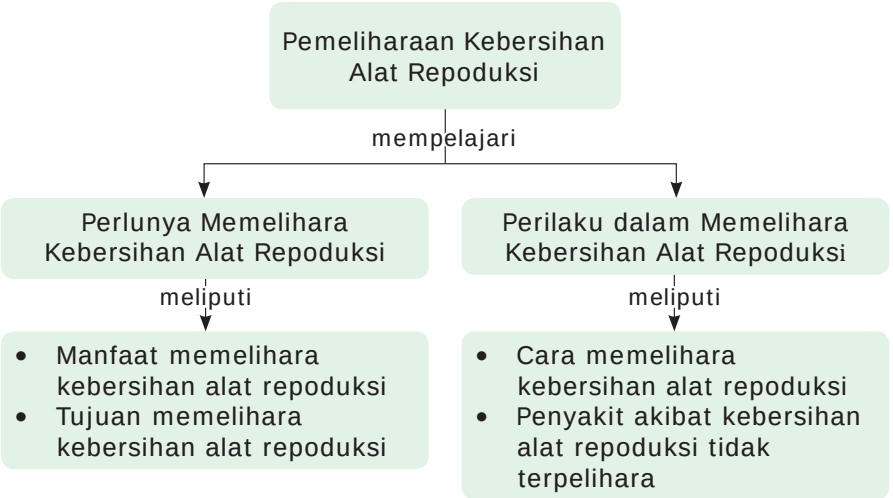
Guru meminta peserta didik memperlihatkan hasil pekerjaan yang telah dinilai guru kepada orang tua. Orang tua memberikan paraf dan memberikan respons atas hasil pekerjaan peserta didik. Orang tua hendaknya menindaklanjuti sesuatu yang menjadi pemahaman, sikap, dan perilaku peserta didik seperti yang ditunjukkan dalam hasil penilaian. Pada pembelajaran renang dan dasar-dasar penyelamatan

diri di air, orang tua dapat menindaklanjuti dengan mengajak peserta didik belajar renang gaya. Dengan begitu, peserta didik akan terbiasa berenang gaya punggung.

Pelajaran IX Pemeliharaan Kebersihan Alat Reproduksi

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 perlunya memelihara kesehatan alat reproduksi. Upaya menjaga kesehatan alat reproduksi dilakukan dengan cara menjaga kebersihannya. Melalui pembelajaran ini peserta didik diajak mengembangkan sikap mandiri, disiplin, dan tanggung jawab. Peserta didik diharapkan menguasai materi cara menjaga kebersihan alat reproduksi, menyebutkan manfaat menjaga kebersihan alat reproduksi, serta menerapkan hidup bersih dalam kehidupan sehari-hari.

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

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

Tabel 9.1 Kompetensi Inti, Kompetensi Dasar, dan Indikator Capaian Kompetensi

Kompetensi Inti	Kompetensi Dasar	Indikator Capaian Kompetensi
3. Memahami pengetahuan faktual dan konseptual dengan cara mengamati, menanya dan mencoba berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah dan tempat bermain.	3.9 Memahami perlunya pemeliharaan kebersihan alat reproduksi.	3.9.1 Menjelaskan perlunya pemeliharaan kebersihan alat reproduksi. 3.9.2 Menjelaskan cara pemeliharaan kebersihan alat reproduksi.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dan konseptual dalam bahasa yang jelas, sistematis, logis dan kritis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.	4.9 Memaparkan perlunya pemeliharaan kebersihan alat reproduksi.	4.9.1 Mengidentifikasikan perlunya pemeliharaan kebersihan alat reproduksi. 4.9.2 Mengidentifikasikan cara pemeliharaan kebersihan alat reproduksi.

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. Dengan tanya jawab, peserta didik dapat menjelaskan perlunya pemeliharaan kebersihan alat reproduksi.
b. Dengan berdiskusi, peserta didik dapat menjelaskan cara pemeliharaan kebersihan alat reproduksi.
c. Melalui pengamatan, peserta didik dapat mengidentifikasi perlunya pemeliharaan kebersihan alat reproduksi.
e. Melalui pengamatan, peserta didik dapat mengidentifikasi cara pemeliharaan kebersihan alat reproduksi.

3. Model Pembelajaran

Pembahasan dalam pelajaran ini menggunakan model pembelajaran berikut.

a. *Problem based learning*, untuk pertemuan pertama.
b. Periksa diri, 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 mencuci tangan dengan air mengalir.
2) Informasi mengenai pemeliharaan kesehatan alat reproduksi.
3) Video pembelajaran tentang mencuci tangan.

b. Alat Pembelajaran

1) Kartu diskusi.
2) Sabun cuci tangan.

FB : Gurumaju.com | Youtube : GURU MAJU | Playstore : GURU MAJU | WEB : www.gurumaju.com

c. Sumber Pembelajaran

Simamora, Berton Supriadi. 2019. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas 6*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

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 peruntukan nya menjadi kewenangan sekolah.

Materi pada Pelajaran IX meliputi manfaat menjaga kebersihan alat reproduksi, tujuan menjaga kebersihan alat reproduksi, cara memelihara kesehatan alat reproduksi, serta penyakit akibat tidak menjaga kebersihan alat reproduksi. Kegiatan pembelajaran pada Pelajaran IX memerlukan waktu 6 jam pelajaran. Setiap tatap muka dialokasikan 2 jam pelajaran (2 × 35 menit). Pengorganisasian kegiatan tatap muka sebagai berikut.

1. Pertemuan Pertama (2 JP)

a. Persiapan Mengajar

Pada pertemuan ini akan dibahas materi perlunya memelihara alat reproduksi. Guru menjelaskan perlunya menjaga kebersihan lingkungan dan kebersihan diri terutama alat reproduksi. Kegiatan pembelajaran pada pertemuan ini dapat menggunakan model *problem based learning*.

Beberapa hal yang disiapkan guru untuk mendukung pembelajaran sebagai berikut.

1) Informasi mengenai perlunya memelihara kebersihan alat reproduksi.
2) Lembar penilaian.

b. Tahap Pembelajaran

1) Kegiatan Pendahuluan

a) Peserta didik berdoa sebelum memulai kegiatan pembelajaran. Aktivitas ini dipimpin salah seorang peserta didik (penguatan nilai religius).

b) Peserta didik melakukan presensi dan mengidentifikasi kondisi fisik masing-masing. Jika terdapat peserta didik yang sakit diperbolehkan tidak mengikuti pembelajaran.
c) Peserta didik menyimak penjelasan guru mengenai kompetensi yang akan dicapai pada pembelajaran ini.
d) Peserta didik tanya jawab tentang perlunya memelihara kebersihan alat reproduksi. Contoh pertanyaannya:
   (1) Apa pentingnya memelihara kebersihan alat reproduksi?
   (2) Bagaimana cara menjaga kebersihan alat reproduksi?
e) Peserta didik mengeksplorasi pengetahuan dengan membaca teks tentang perlunya memelihara alat reproduksi. Materi ini terdapat pada buku siswa halaman 171.

2) Kegiatan Inti

a) Peserta didik mengamati Gambar 9.1 pada buku siswa halaman 169. Peserta didik mencari informasi mengenai perlunya memelihara alat reproduksi. Peserta didik dapat mencari informasi dari buku referensi atau internet.
b) Peserta didik melakukan Kegiatan: Bermain Tebak Kartu pada buku siswa halaman 171.

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran bermain tebak kartu sebagai berikut.

1. Peserta didik membentuk dua kelompok. Setiap kelompok menyiapkan kertas berukuran 10 × 10 cm. Anggota kelompok satu menuliskan satu nama bagian tubuh. Anggota kelompok dua menuliskan fungsi bagian tubuh.
2. Anggota kelompok satu menempel kertas nama bagian tubuh di papan tulis. Anggota kelompok satu membaca teks pada kartu.
3. Anggota kelompok dua menjawab pertanyaan tersebut. Kartu jawaban ditempel di dekat kartu pertanyaan.
   Peserta didik melakukan kegiatan dengan jujur dan sportif. Peserta didik diarahkan mengembangkan sikap bekerja sama dalam melakukan kegiatan ini. Jika mengalami kesulitan, peserta didik dapat bertanya atau berdiskusi kepada gurunya.

Catatan: selama kegiatan guru melakukan pengamatan untuk menilai aspek sikap dengan pengetahuan.

c) Peserta didik membahas materi perlunya memelihara alat reproduksi. Pada pembelajaran ini, guru dapat menerapkan model *problem based learning*. Langkah-langkahnya sebagai berikut.
   (1) Peserta didik merumuskan masalah terkait perlunya memelihara kebersihan alat reproduksi.
   (2) Peserta didik diajak tanya jawab mengenai pertanyaan berikut.
      (a) Apa manfaat menjaga kebersihan alat reproduksi?
      (b) Apa tujuan menjaga kebersihan alat reproduksi?
   (2) Peserta didik mengeksplorasi pengetahuannya dengan mencari informasi mengenai manfaat dan tujuan memelihara alat reproduksi. Peserta didik juga mencari informasi tambahan dari sumber referensi lain.
   (3) Peserta didik mengasosiasi informasi yang ditemukan. Peserta didik berdiskusi dengan teman terkait pertanyaan tersebut.
   (4) Peserta didik mengemukakan hasil diskusinya kepada teman lain dan guru secara santun. Peserta didik harus saling menghargai pendapat dalam diskusi.
   (5) Peserta didik mendengarkan pemaparan guru mengenai materi perlunya memelihara kebersihan alat reproduksi.
d) Peserta didik mengerjakan Unjuk Kemampuan: Cara Memelihara Kebersihan Alat Reproduksi pada buku siswa halaman 173.

Aktivitas Peserta Didik

Langkah-langkah pembelajarannya sebagai berikut.

1. Peserta didik menganalisis cara menjaga kebersihan tubuh dan alat reproduksi. Peserta didik dapat menyesuaikan dengan pengalamannya sehari-hari.
2. Untuk mendukung analisisnya, peserta didik mencari sumber referensi. Peserta didik menuliskan hasil analisis pada kertas folio, kemudian mengumpulkannya kepada guru.

3. Hasil analisis bersama dikemukakan kepada teman dan guru secara santun. Guru menilai setiap tahap yang dilakukan peserta didik.

---

3) Kegiatan Penutup

a) Peserta didik dan guru menyimpulkan hasil pembelajaran pada pertemuan ini. Peserta didik dapat bertanya jika ada materi yang belum dipahami.

b) Peserta didik diberi motivasi agar membiasakan kerja sama dan tanggung jawab. Pembiasaan ini diterapkan dalam pembelajaran dan kehidupan sehari-hari.

c) Peserta didik membaca materi mengenai manfaat memelihara kebersihan alat reproduksi. Materi ini terdapat pada buku siswa halaman 182.

d) Peserta didik dimotivasi bersikap disiplin dan mandiri melakukan pemeliharaan kebersihan alat reproduksi. Peserta didik diarahkan mencari informasi menganai lombok.

e) Peserta didik berdoa sebelum menutup pembelajaran. Pembiasaan ini sebagai penguatan nilai religius.

Pada pembelajaran ini, guru juga dapat menerapkan alternatif pendekatan pembelajaran *contextual teaching learning*. Dengan pendekatan ini, peserta didik dapat menerapkan konsep dengan kehidupan sehari-hari.

2. Pertemuan Kedua (2 JP)

a. Persiapan Mengajar

Materi yang dibahas pada pertemuan ini yaitu perilaku dalam memelihara kebersihan alat reproduksi. Menjaga kebersihan dan kesehatan alat reproduksi sangat penting. Guru dapat menyiapkan media pembelajaran dan peralatan untuk menunjang kegiatan pembelajaran. Pada pertemuan ini guru dapat menerapkan model pembelajaran periksa diri.

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

1) Gambar terkait perilaku dalam memelihara kebersihan alat reproduksi.
2) Informasi terkait perilaku dalam memelihara kebersihan alat reproduksi.

3) Video pembelajaran tentang perilaku dalam memelihara kebersihan alat reproduksi.
4) Lembar penilaian.

b. Tahapan Pembelajaran

1) Kegiatan Pendahuluan

a) Peserta didik melakukan doa yang dipimpin temannya. Pembiasaan ini sebagai upaya penguatan nilai religius.
b) Peserta didik melakukan presensi dan mengecek kondisi fisik masing-masing. Jika ada peserta didik yang sakit, diberi keringanan mengikuti pembelajaran sesuai kemampuan.
c) Peserta didik mendengarkan penjelasan guru mengenai tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada pertemuan ini.
d) Peserta didik dimotivasi untuk bertanggung jawab dan disiplin menjaga kebersihan alat reproduksi.
e) Peserta didik membaca materi perilaku memeliharan kebersihan alat reproduksi. Materi ini terdapat pada buku siswa halaman 183.

2) Kegiatan Inti

a) Peserta didik diajak berdiskusi mengenai perlunya memelihara kebersihan alat reproduksi pada buku siswa halaman 171–173.
b) Peserta didik mengerjakan Kegiatan: Ayo, Mencuci Tangan pada buku siswa halaman 174.

Dengan didampingi oleh guru, peserta didik menelusuri internet dan mengakses video “cara mencuci tangan yang benar. Peserta didik mengunduh dan menonton video tentang mencuci tangan yang benar. Peserta didik mempraktikkan langkah-langkah mencuci tangan yang benar sesuai video tersebut. Peserta didik lain mengamati langkah-langkah mencuci tangan temannya. Hasil pengamatan dibahas bersama, kemudian dikomunikasikan kepada guru. Guru menilai setiap tahapan yang dilakukan peserta didik.

c) Peserta didik membahas materi cara memelihara kebersihan alat reproduksi. Pada pembelajaran ini guru dapat menerapkan model *problem based learning*. Langkah-langkahnya sebagai berikut.

(1) Peserta didik diberi masalah terkait cara memelihara kebersihan alat reproduksi. Peserta didik mencari tahu adik sedang membersihkan badan. Peserta didik mengamati cara mencuci tangan yang diperagakan guru.

(2) Peserta didik menanya dengan mengajukan pertanyaan terkait cara memelihara kebersihan alat reproduksi. Peserta didik mengumpulkan data bertanya jika terdapat materi yang belum dipahami.

(3) Peserta didik mengeksplorasi pengetahuannya dengan mengumpulkan informasi tentang cara memelihara kebersihan alat reproduksi, kemudian mengasosiasi informasi yang ditemukan.

(4) Peserta didik mengemukakan hasil diskusi bersama teman dan guru. Peserta didik menyimpulkan kegiatan pembelajaran yang sudah dilakukan.

Pembelajaran pada materi ini juga dapat dilakukan dengan alternatif model pembelajaran inkuiri.

d) Peserta didik membahas materi cara memelihara kebersihan alat reproduksi. Peserta didik menyimak dan membaca cepat memelihara kebersihan alat reproduksi.

d) Peserta didik mengomunikasikan hasilnya kepada teman dan guru secara santun. Peserta didik diarahkan menemukan informasi mengenai cara lain menjaga kesehatan reproduksi.

e) Peserta didik melakukan Ayo, Lakukan pada buku siswa halaman 186.

Ayo, Lakukan

Peserta didik mendikusikan tujuan mencuci, menjemur, dan menyetrika pakaian bersama teman. Saat berdiskusi, peserta didik saling menghargai dan menghormati pendapat temannya. Hasil pembahasan dikomunikasikan di kelas. Peserta didik dapat berlatih mencuci, menjemur, dan menyeterika pakaian masing-masing. Peserta didik dapat meminta bantuan ayah, ibu, atau kakak saat melakukan kegiatan ini.

f. Peserta didik diingatkan menjaga kebersihan dan kesehatan alat reproduksi. Peserta didik melakukan Ayo, Lakukan pada buku siswa halaman 176.

Ayo, Lakukan

Peserta didik mengamati makanan dan minuman yang dijual di lingkungan sekolah secara berkelompok. Peserta didik mencatat makanan dan minuman sehat untuk dikonsumsi. Peserta didik dibekali informasi tentang zat-zat berbahaya dalam makanan dan minuman, vitamin dan nutrisi yang dibutuhkan tubuh, serta kriteria makanan dan minuman sehat. Peserta didik mencatat hasil pengamatan dalam bentuk tabel seperti contoh berikut.

No.	Nama Makanan	Kriteria			Keterangan
		Baik	Kurang baik	Tidak baik	
1.					
2.					
3.					
...					

3) Kegiatan Penutup

a) Peserta didik diingatkan untuk menjaga kebersihan dan kesehatan alat reproduksi. Peserta didik dimotivasi untuk bertanggung jawab atas kebersihan dan kesehatan alat reproduksi.

b) Peserta didik dan guru menyimpulkan pembelajaran yang sudah dilakukan. Peserta didik dapat bertanya jika ada materi yang belum dipahami dengan benar.

c) Peserta didik diarahkan membaca materi penyakit akibat kebersihan alat reproduksi tidak terjaga (pada buku siswa halaman 177). Materi ini yang akan dibahas pada pertemuan berikutnya.

d) Peserta didik berdoa sebelum kegiatan pembelajaran selesai. Pembiasaan ini sebagai wujud syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa dikarunia tubuh sehat.

3. Pertemuan Ketiga (2 JP)

a. Persiapan Mengajar

Materi yang dibahas pada pertemuan ini yaitu penyakit akibat kebersihan alat reproduksi tidak terjaga. Pada pertemuan ini peserta didik akan membahas rangkaian gerak senam lantai. Guru menyiapkan media dan alat pembelajaran untuk menunjang kegiatan pembelajaran. Pada pertemuan ini guru dapat menerapkan pendekatan pembelajaran *contextual teaching learning*.

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

1) Informasi mengenai penyakit akibat kebersihan alat reproduksi tidak terjaga.
2) Lembar penilaian.

b. Tahap Pembelajaran

1) Kegiatan Pendahuluan

a) Peserta didik berdoa sebelum memulai kegiatan pembelajaran. Salah seorang peserta didik memimpin doa (penguatan nilai religius).
b) Peserta didik mengecek kondisi fisik masing-masing. Jika terdapat peserta didik yang sakit, guru dapat memberi keringanan mengikuti pembelajaran sesuai kemampuannya.
c) Peserta didik diarahkan menumbuhkan sikap disiplin dan tanggung jawab dalam pembelajaran. Sikap ini sebagai penguatan nilai sosial.
d) Peserta didik mendengarkan penjelasan guru mengenai tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada pertemuan ini.
e) Peserta didik diajak tanya jawab tentang materi yang telah dipelajari sebelumnya. Peserta didik lain dapat memberikan respons atas pertanyaan temannya.

2) Kegiatan Inti

a) Peserta didik diajak berdiskusi mengenai penyakit akibat kebersihan alat reproduksi tidak terjaga. Kegiatan pembelajaran ini dapat dilakukan dengan pendekatan pembelajaran *contextual teaching learnig*. Langkah-langkah pembelajaran pendekatan sebagai berikut.

(1) Peserta didik menyimak penjelasan guru terkait tema yang akan dipelajari. Pada pembelajaran ini peserta didik mendiskusikan tentang penyakit akibat kebersihan alat reproduksi tidak terjaga.
(2) Peserta didik mengeksplorasi pengetahuan dengan mencari informasi penyakit akibat kebersihan alat reproduksi tidak terjaga.
(3) Peserta didik bersama kelompoknya menalar atau mengasosiasi informasi yang ditemukan. Peserta didik mencatat hasil penalaran pada kertas.
(4) Peserta didik mengemukakan hasil diskusi kepada teman dan guru secara santun. Peserta didik lain memberikan tanggapan dalam diskusi kelas.
(5) Peserta didik menyimak penjelasan guru terkait kesimpulan hasil diskusi. Peserta didik diberi apresiasi atas keaktifannya dalam kegiatan pembelajaran.

b) Peserta didik diarahkan membiasakan menjaga kebersihan alat reproduksi, terutama bagian luar,. Pembiasaan ini sebagai bagian dari kebersihan diri. Kebiasaan ini perlu ditanamkan sejak dini.
c) Peserta didik mengerjakan Aktivitas Peserta Didik: Ayo, Berdiskusi! pada buku siswa halaman 182.

Aktivitas Peserta Didik

Peserta didik mendiskusikan permasalahan terkait kebersihan alat reproduksi dan cara mengatasinya. Langkah-langkahnya sebagai berikut.

1. Peserta didik membentuk empat kelompok. Setiap kelompok membahas satu tema yang telah ditentukan.
2. Kelompok mendiskusikan permasalahan berdasarkan tema yang diperolehnya.
3. Hasil diskusi kelompok ditulis pada kertas. Setiap kelompok juga menulis pertanyaan berdasarkan tema.
4. Setiap kelompok menyampaikan pertanyaan yang dijawab kelompok lain.
5. Kelompok menyusun kesimpulan, kemudian dikomunikasikan kepada kelompok lain dan guru.

Peserta didik diarahkan berdiskusi dengan disiplin, percaya diri, saling menghargai, dan bekerja sama. Peserta didik mengumpulkan laporan hasil diskusi.

Catatan: guru menilai setiap tahap kegiatan yang dilakukan peserta didik. Aspek yang dinilai yaitu sikap dan pengetahuan.

---

d) Peserta didik diarahkan membaca Tahukah Kamu: Menghindari Pelecehan Seksual pada buku siswa halaman 178. Informasi ini dapat menambah wawasan peserta didik.
e) Peserta didik mengerjakan soal-soal Evaluasi Pengetahuan dan Evaluasi Keterampilan pada buku siswa halaman 180-182 Hasil pekerjaan peserta didik dikumpulkan pada pertemuan berikutnya.

3) Kegiatan Penutup

a) Peserta didik menyimpulkan materi yang sudah dipelajari. Peserta didik diberi kesempatan bertanya jika ada materi yang belum dipahami.
b) Peserta didik melakukan Refleksi atas kegiatan pembelajaran pada buku siswa halaman 182.
c) Peserta didik dimotivasi menerapkan sikap disiplin, mandiri, dan tanggung jawab dalam menjaga kebersihan tubuh terutama kebersihan alat reproduksi.
d) Peserta didik diberi motivasi untuk tekun dan disiplin berlatih rangkaian gerak dalam senam lantai.
e) Peserta didik diarahkan bersyukur kepada Tuhan Yang Maha Esa dengan menjaga kebersihan alat reproduksi, seluruh anggota tubuh, serta lingkungan sekitar.
e) Peserta didik berdoa yang dipmpin salah seorang temannya. Pembiasaan ini sebagai penguatan nilai religius.

c. Penilaian / Evaluasi

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

1. Format Penilaian Sikap Spiritual dan Sikap Sosial

a. Teknik penilaian, yaitu pengamatan.
b. Instrumen penilaian, yaitu jurnal.
c. Contoh jurnal penilaian sikap spiritual dan sikap sosial.

Butir nilai sikap spiritual	:	berdoa
Butir nilai sikap sosial	:	kerja sama, tanggung jawab, percaya diri, disiplin, kejujuran, menghargai pendapat orang lain, dan toleransi.

Format jurnal penilaian lihat halaman 19.

2. Format Penilaian Pengetahuan

Penilaian pengetahuan meliputi tes lisan, tes tertulis, dan penugasan.

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

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	Cara membasuh tubuh setelah buang air besar yaitu menggunakan air bersih yang mengalir dan sabun.	2
	Mengusap dari arah depan ke belakang pada bagian tubuh yang digunakan untuk buang air besar.	2
2	Bakteri Escherichia Coli dapat menyebabkan penyakit pada alat reproduksi jika masuk melalui alat reproduksi.	2
	Penyakit alat reproduksi disebabkan pembersihan yang kurang maksimal setelah buang air besar.	2
3	Kuku terdapat pada tangan dan kaki. Kuku pada tangan mudah tercemar kotoran dan bakteri.	2
	Tindakan memotong kuku secara berkala dapat meningkatkan kebersihan alat reproduksi.	2
4	Jika tidak terjaga kebersihannya, kulit di sekitar alat reproduksi menjadi tidak sehat dan tercemar kuman.	2
	Tanda-tanda kuman mulai berkembang pada kulit di sekitar alat reproduksi yaitu kulit gatal, terlihat memar, dan berasa perih.	2
5	Celana dalam yang kotor harus segera diganti karena telah tercemar keringat dan kotoran.	2
	Jika celana dalam yang kotor tetap dikenakan, kulit di sekitar alat reproduksi dapat iritasi dan gatal	2
Jumlah skor maksimum yang diperoleh		20
Nilai akhir		

Jumlah skor maksimum: 20

Pedoman penilaian lihat halaman 22.

3. Format Penilaian Keterampilan

Penilaian kompetensi keterampilan dapat dilakukan melalui penilaian kinerja, yaitu penilaian yang menuntut peserta didik mendemonstrasikan kompetensi tertentu dengan menggunakan tes

praktik atau unjuk kerja. Berikut contoh bentuk format penilaian keterampilan.

No.	Perilaku yang Diharapkan	Kualitas Gerak			
		4	3	2	1
1.	Mampu mencuci tangan dengan benar.				
2	Memaparkan cara membersihkan alat reproduksi dengan benar.				
3	Memaparkan pakaian/celana yang mendukung kesehatan alat reproduksi				
Jumlah skor yang diperoleh					
Nilai akhir					

Penskoran: skor 4 (memenuhi 4 kriteria yang ditentukan), skor 3 (memenuhi 3 kriteria yang ditentukan), skor 2 (memenuhi 2 kriteria yang ditentukan), skor 1 (memenuhi 1 kriteria yang ditentukan).

Skor maksimum : 3 × 4 = 12

D. Pengayaan

Pada kegiatan pembelajaran ini guru memberikan materi pengayaan untuk memperdalam pengetahuan peserta didik. Pada bagian ini, disajikan materi pengayaan terkait makanan dan minuman yang baik untuk kesehatan alat reproduksi.

Makanan dan Minuman untuk Menjaga Kesehatan Alat Reproduksi

Selain kebersihan, makanan dan minuman berpengaruh terhadap kesehatan alat reproduksi. Makanan dan minuman yang sehat, layak untuk dikonsumsi. Sebaliknya, makanan dan minuman yang tidak sehat sebaiknya dihindari. Adapun makanan dan minuman yang layak untuk menjaga kesehatan alat reproduksi sebagai berikut.

1. **Sayuran dan Buah-buahan**

   Sayuran dan buah-buahan mengandung banyak vitamin yang membantu kesehatan alat reproduksi. Sayuran hijau dan buah-buahan yang kaya vitamin C dapat membantu menyeimbangkan

hormon pada alat reproduksi, mengoptimalkan sistem saraf, dan mempertahankan keseimbangan pH.

2. **Bawang Putih**
   Bawang putih merupakan antibakteri alami. Bawang putih bermanfaat sebagai antijamur dan antimikroba sehingga mencegah infeksi pada alat reproduksi.

3. **Yogurt**
   Yogurt merupakan salah satu jenis produk olahan susu yang mengandung probiotik yaitu bakteri baik untuk menjaga kesehatan usus. Yogurt juga memiliki manfaat bagi kesehatan alat reproduksi yaitu menangkal infeksi serta mempertahankan pH atau kandungan asam pada alat reproduksi.

4. **Kacang dan Biji-bijian**
   Kacang dan biji-bijian mengandung asam lemak omega 3 dan vitamin E. Nutrisi ini bermanfaat mencegah alat reproduksi dari kekeringan. Biji-bijian yang mengandung banyak vitamin E antara lain walnut, hazelnut, biji bunga matahari, dan kacang almond.

5. **Air Putih**
   Untuk menjaga kesehatan alat reproduksi dibutuhkan asupan air yang cukup. Mengonsumsi air putih secara rutin dapat menghidrasi alat reproduksi dan mencegah bau tidak sedap.

Sumber: *indotopinfo.com*, diunduh 14 September 2018

Pada pembelajaran pengayaan, guru dapat meminta peserta didik untuk unjuk kerja seperti berikut.

1. Mendeskripsikan cara memelihara kebersihan alat reproduksi dengan tepat.
2. Mempraktikkan cara memelihara kebersihan alat reproduksi sesuai konsep teori.

E. Remedial

Remedial diberikan kepada peserta didik yang memiliki nilai di bawah ketuntasan belajar minimum (KBM). Remedial penting dilakukan agar peserta didik mampu menjelaskan materi yang telah

dipelajari dan menerapkannya dalam keseharian. Untuk mengukur kemampuan peserta didik, guru dapat melakukan beberapa kegiatan berikut.

1. Menjelaskan manfaat menjaga kebersihan alat reproduksi.
2. Menerapkan perilaku memelihara kebersihan alat reproduksi dengan tepat.

F. Interaksi Guru dan Orang Tua

Guru meminta peserta didik memperlihatkan hasil pekerjaan yang telah dinilai guru kepada orang tua. Guru mengarahkan peserta didik untuk meminta orang tua memberikan paraf dan respons atas hasil pekerjaannya. Guru meminta peserta didik menyampaikan pesan orang tua hendaknya menindaklanjuti sesuatu yang menjadi pemahaman, sikap, dan perilaku peserta didik seperti yang ditunjukkan dalam hasil penilaian. Ketika di rumah, peserta didik meminta orang tua mendampingi dalam mengakses laman internet. Orang tua dapat mengarahkan peserta didik selalu menjaga kebersihan alat reproduksi, pakaian, dan lingkungan rumah.

FB : Gurumaju.com | Youtube : GURU MAJU | Playstore : GURU MAJU | WEB : www.gurumaju.com

Kunci Jawaban
Penilaian Akhir Semester

Kunci Jawaban Penilaian Akhir Semester I

A. Pilihan Ganda

1.	b	11.	d
2.	b	12.	b
3.	a	13.	a
4.	c	14.	d
5.	d	15.	b
6.	c	16.	d
7.	b	17.	a
8.	b	18.	c
9.	c	19.	b
10.	c	20.	b

B. Uraian

1. Variasi gerak dasar lokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulative dalam menendang bola dengan kaki bagian luar sebagai berikut.
   a. Posisi awal, sikap berdiri tegak dan pandangan ke arah bola. Lakukan variasi gerak dasar berjalan (melangkah) dan berlari dengan kombinasi gerakan menendang bola dengan kaki bagian luar.
   b. Saat menendang bola, kaki yang digunakan sebagai tumpuan (dapat kaki kiri atau kanan) berada di samping bola ±25 cm. Posisi tangan bebas dan rileks. Lutut kaki sedikit ditekuk.
   c. Lakukan gerakan menendang dengan kaki bagian luar. Kaki untuk menendang atau kaki tendang (dapat kaki kiri atau kaki kanan) ditarik ke belakang.
   f. Ayunkan ke depan dengan posisi kaki bagian luar mengenai bagian tengah sisi bola.

2. Cara melempar bola dalam bola basket sebagai berikut.
   a. Melempar bola dari depan dada dengan dua tangan (*chest pass*).
   b. Melempar bola melalui atas kepala (*over head pass*).

c. Melempar bola dengan memantulkan bola ke lantai (*bounce pass*).
d. Melempar bola dengan satu tangan.

3. Pukulan mendatar dalam permainan kasti dapat dilakukan dengan gerakan berikut.
   a. Bukalah kaki sehingga kaki kiri berada di depan dan kaki kanan di belakang.
   b. Pegang pemukul dengan tangan kanan. Posisikan pemukul agar sejajar dengan bahu.
   c. Tangan kiri meminta arah bola mendatar kepada pengumpan.
   d. Lihatlah arah datangnya bola yang dilempar.
   e. Pukul bola sekuat-kuatnya dengan mengayunkan pemukul secara mendatar.

4. Secara teknik permainan rounders dan kasti memiliki kesamaan. Akan tetapi, kedua jenis permainan ini memiliki perbedaan. Perbedaan tersebut terlihat dari bentuk lapangan dan waktu permainan. Lapangan rounders berbentuk segi lima beraturan, sedangkan kasti berbentuk segi empat. Aturan waktu permainan kasti menggunakan batasan waktu. Waktu dalam permainan rounders menggunakan inning atau babak untuk menentukan waktu permainan.

5. Posisi awal, berdiri tegak sambil membawah turbo (roket). Lakukan variasi lari pelan dan lari cepat sejauh 5 meter sebagai awalan. Pada garis tumpuan, lakukan lemparan turbo sekuat-kuatnya. Jarak garis tumpuan dengan area target sekira 30 meter. Lakukan lemparan turbo tepat pada area target selebar 5 meter.

6. Gambar pada soal menunjukkan variasi gerak dasar lari pelan dan cepat dengan kombinasi melompati rintangan (halang rintang). Lari halang rintang dilakukan dengan berlari dan melompat melintasi beberapa halangan dengan ketinggian tertentu. Lintasan lari halang rintang sepanjang 40 meter dengan empat halangan berjarak 6,5 meter. Lari halang rintang dilakukan secara beregu, tetapi setiap anggota berlari secara bergantian. Penilaian lari halang rintang diambil berdasarkan kecepatan dan ketepatan dalam me-lompat.

7. Cara melakukan variasi pola gerak langkah lurus dan zig-zag dengan kombinasi pukulan sebagai berikut. Awalnya, berdiri dalam sikap pasang. Kedua lutut direndahkan ke samping dan pukulkan kedua lengan ke depan. Langkahkan kaki kanan ke samping dan lengan kanan menyikut ke samping. Langkahkan kaki kiri ke samping dan lengan kiri menyikut ke samping.

8. Setiap pesilat harus menguasai sikap kuda-kuda. Kondisi ini disebabkan sikap kuda-kuda merupakan sikap waspada dari seorang pesilat saat menghadapi lawan atau saat akan melakukan gerakan atau sebuah jurus. Sikap kuda-kuda yang baik dan benar akan menentukan bentuk serangan yang akan dilakukan atau cara bertahan yang baik dan kuat. Oleh karena itu, setiap pesilat harus menguasai sikap kuda-kuda.

9. Peregangan otot pinggang dapat dilakukan dengan cara berikut.
   a. Posisi awal berdiri tegak, kaki dibuka selebar bahu.
   b. Kedua tangan lurus ke atas.
   c. Liukkan badan ke kanan dan ke kiri secara bergantian. Ulangi gerakan ini sebanyak 2 × 8 hitungan.
   d. Bungkukkan badan ke kiri dan kanan. Ulangi gerakan ini sebanyak 2 × 8 hitungan.
   e. Putarlah badan ke kiri dan kanan. Ulangi gerakan ini sebanyak 2 × 8 hitungan.

10. Pemanasan bermanfaat untuk meregangkan otot dan melemaskan sendi. Peregangan otot dan pelemasan sendi bertujuan mengurangi risiko cedera saat berolahraga.

Kunci Jawaban Penilaian Akhir Semester II

A. Pilihan Ganda

1.	c	11.	b
2.	b	12.	a
3.	a	13.	b
4.	b	14.	a
5.	c	15.	c
6.	d	16.	d
7.	c	17.	b
8.	b	18.	a
9.	a	19.	c
10.	d	20.	c

B. Uraian

1. Cara variasi gerak dasar lokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam menangkap bola melambung sebagai berikut.
   a. Posisi awal, berdiri tegak dan pandangan ke arah datangnya bola.
   b. Lakukan variasi gerak jalan dan lari untuk menyambut datangnya bola.
   c. Julurkan kedua lengan ke atas depan untuk menangkap bola melambung.
   d. Saat bola mengenai jari-jari tangan, segera tutup telapak tangan. Pegang bola dengan kuat dan tarik kedua lengan ke arah dada.

2. Posisi awal berdiri tegak, titik berat badan berada di tengah arah mata angin. Kedua kaki dibuka ke samping. Pandangan lurus ke depan. Bersiaplah dengan posisi tangan mengepal di pinggang. Gerakan ini dapat divariasikan dengan kuda-kuda samping. Satu kaki dibuka ke samping dan ditekuk, kaki satunya lurus ke samping. Berat badan bertumpu pada salah satu kaki yang ditekuk. Bahu sejajar atau segaris dengan kaki. Kemudian, ikuti dengan kombinasi gerak mendorong diikuti melangkah lurus. Dorongan dilakukan menggunakan kedua tangan. Lawan dapat dikalahkan jika dorongan dilakukan dengan kuat dan tepat sasaran. Posisi akhir kembali pada sikap awal.

3. Dengan latihan kebugaran jasmani secara teratur seseorang dapat menjaga kebugaran jasmani. Saat tubuh bugar, ia mampu beraktivitas dari pagi hingga sore dengan baik.

4. Kesalahan saat melakukan gerakan guling ke depan sebagai berikut.
   a. Kedua tangan yang bertumpu tidak tepat.
   b. Tumpuan salah satu atau kedua tangan kurang kuat.
   c. Bahu tidak diletakkan di matras saat tangan dibengkokkan.

5. Kombinasi gerakan tersebut dilakukan agar pesenam dapat menunjukkan gerakan yang indah. Jika mampu menunjukkan gerakan yang indah dan harmonis, pesenam akan mendapatkan nilai tinggi.

6. Gerakan menarik dan menekuk dapat dilakukan dengan cara berikut.
   a. Berdiri tegak dengan posisi kaki terbuka selebar bahu.
   b. Kedua telapak tangan ditekuk di depan dada dengan posisi telapak tangan menghadap ke bawah.
   c. Pada hitungan ke-1 dan ke-2 tarik kedua lengan dengan kedua siku ditekuk ke belakang sembari melangkahkan kaki kanan dan kiri selangkah secara bergantian.
   d. Pada hitungan ke-3 dan ke-4 luruskan kedua lengan ke belakang posisi telapak tangan menghadap ke atas, sembari melangkahkan kaki kanan dan kiri satu langkah secara bergantian.
   e. Ulangi gerakan tersebut sesuai dengan aba-aba atau irama musik yang mengiringi.

7. Gerakan melakukan variasi langkah zig-zag ke depan dan belakang dengan kombinasi mengayun lengan dan menekuk di depan dada sebagai berikut. Gerakan ini dilakukan dengan diawali sikap berdiri tegak. Kedua kaki dibuka selebar bahu. Kedua tangan diletakkan di pinggang. Melangkahlah secara zig-zag ke depan dan belakang. Variasi gerakan ini dapat dikombinasikan dengan ayunan lengan dan menekuknya di depan dada.

8. Kecelakaan pada saat berenang dapat dicegah dengan hal-hal berikut.
   a. Melakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum masuk kolam renang.

b. Menghindari lari-lari di sekitar kolam karena biasanya kondisi lantai licin. Kalau tidak hati-hati dapat terpeleset.
c. Hindari bercanda berlebihan seperti saling dorong.

9. Celana dalam yang baik adalah celana dalam dari bahan katun. Hal ini dikarenakan kain katun dapat menyerap dengan baik keringat dari kulit di sekitar alat reproduksi. Dengan demikian, alat reproduksi akan senantiasa kering dan tidak lembap.

10. Manfaat memelihara kebersihan alat reproduksi sebagai berikut.
    a. Kulit di sekitar alat reproduksi menjadi sehat.
    b. Kulit di sekitar alat reproduksi bebas dari bau tidak sedap.
    c. Aktivitas buang air kecil dan buang air besar tidak terganggu.

Glosarium

afektif, kemampuan motorik peserta didik yang ditunjukkan dalam bentuk sikap atau kepribadian

apersepsi, pengantar sebelum memasuki materi

demonstrasi, pendekatan pembelajaran dengan cara memperagakan suatu proses berkaitan dengan materi yang dipelajari

diskusi, sebuah interaksi atau komunikasi antara dua orang atau lebih/kelompok

evaluasi, penilaian hasil kerja untuk mengukur keberhasilan proses

***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

inklusif, pendekatan yang mengutamakan partisipasi peserta didik dengan keterampilan yang sama dalam tugas yang sama dengan memilih tingkat kesulitan masing-masing

inkuiri, rangkaian kegiatan pembelajaran yang menekankan pada proses berpikir kritis dan analitis untuk mencari dan menemukan sendiri inti materi pelajaran

kognitif, kemampuan akademik peserta didik yang ditunjukkan dalam bentuk nilai angka

kombinasi, gabungan beberapa hal

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

metode penilaian, cara menilai kemampuan peserta didik

observasi, kegiatan pengamatan untuk mengembangkan rasa ingin tahu peserta didik

pengayaan, materi tambahan yang dapat diberikan kepada peserta didik untuk menambah wawasan

penilaian diri, evaluasi yang dilakukan untuk menilai kemampuan diri sendiri

penilaian produk, penilaian yang dilakukan dengan cara mengamati dan menilai keterampilan peserta didik dalam menghasilkan produk

proyek, tugas yang bersifat menyeluruh untuk mengetahui kemampuan peserta didik

psikomotorik, kemampuan motorik peserta didik yang ditunjukkan ketika mengerjakan tugas

refleksi, proses pengendapan pengalaman yang telah dipelajari dengan cara mengurutkan kembali peristiwa yang telah 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

responsif, memiliki sikap cepat tanggap terhadap suatu peristiwa

saintifik, pendekatan pembelajaran yang memberikan kesempatan kepada peserta didik melakukan penyelidikan ilmiah melalui observasi, eksperimen, dan mengembangkan pengetahuan dengan panduan guru

sikap sosial, sikap yang harus dimiliki dan dikembangkan peserta didik berkaitan dengan nilai-nilai sosial kemasyarakatan

sikap spiritual, sikap yang harus dimiliki dan dikembangkan peserta didik berkaitan dengan nilai-nilai keagamaan

skala penilaian, bentuk penilaian berdasarkan skala yang telah ditetapkan

strategi, cara yang dipilih untuk melakukan suatu kegiatan

transaksional, proses pertukaran

tugas portofolio, kumpulan tugas peserta didik

umpan balik, bentuk respons yang diberikan oleh peserta didik

unjuk kerja, teknik penilaian berdasarkan hasil pengamatan terhadap aktivitas peserta didik

variasi, tindakan, keadaan, atau hasil perubahan dari keadaan semula; perubahan

Daftar Pustaka

Addam. 2015. *7 Teknik Dasar Pencak Silat yang Bisa Kamu Pelajari*.. https://satujam.com/teknik-dasar-pencak-silat/, diakses 9 September 2018.

Adisuyanto, Biasworo. 2009. *Cerdas dan Bugar dengan Senam Lantai*. Jakarta: Grasindo.

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 10 September 2018.

Andang, Irfan, dan Edi Mulyadin. 2017. *Strategi Pembelajaran*. Yogyakarta: Deepublish.

Anderson, Bob. 2008. *Stretching Peregangan*. Jakarta: Serambi.

Arifin, Ahmad. 2016. Peregangan Otot dan Pelemasan Sendi. *www.duniapenjas.tk/2016/03/peregangan-otot-dan-pelemasan-sendi.html*, diakses 10 September 2018.

Berolahraga. 2017. *7 Teknik Dasar Bola Basket ini akan Membuatmu Menjadi (Pemain PRO). www.berolahraga.net/teknik-dasar-bola-basket/*, 6 September 2018.

Bustami, Teuku. 2008. *Ensiklomini Olahraga: Olahraga Air*. Klaten: Sahabat.

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.

Elyana. 2013. *Pengenalan Kesehatan Reproduksi: Tidak pernah Terlalu Awal*. www.jateng.bkkbn.go.id/Lists/Artikel/DispForm.aspx?ID=397, diakses 14 September 2018.

Endrayanto, Herman Yosep Sunu dan Yustiana Wahyu Harumurti. 2014. *Penilaian Belajar Siswa di Sekolah*. Sleman: Kanisius.

Erlita. 2017. *5 Teknik Renang Gaya punggung beserta Gambarnya*. www.olahragapedia.com/teknik-renang-gaya-dada, diakses 14 September 2018.

Faruq, Muhammad Muhyi. 2017. *Meningkatkan Kebugaran Jasmani melalui Permainan & Olahraga Pencak Silat*. Jakarta: Grasindo.

FE, Eci. 2017. *Buku Pintar Olahraga dan Permainan Tradisional*. Yogyakarta: Laksana.

Fortin, Carolin. 2011. *Ensiklopedia Olahraga 1*. Jakarta: Kalam Publika.

Fortin, Carolin. 2011. *Ensiklopedia Olahraga 2*. Jakarta: Kalam Publika.

Haryanto. 2012. *Dr. Olahraga Mengenalkan Teknik Senam Dasar*. Jakarta: Balai Pustaka.

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.

Hidayat, Witono. 2017. *Buku Pintar Sepak Bola*. Jakarta: Anugrah.

Imam. 2017. *SENAM RITMIK-8 Variasi dan Kombinasi Gerakan Tangan dan Kaki*. *www.youtube.com/watch?v=rq5wa7eSOT8*, diakses 12 September 2018.

Kaltim, Tribun. 2015. *Video Water Recue di Benua Patra*. www.youtube.com/watch?v=ULyaM8dsidM, diakses 14 September 2018.

Khoeron, Nidom. 2017. *Buku Pintar Basket*. Jakarta: Anugrah.

Kriswanto, Erwin Setyo. 2015. *Pencak Silat*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.

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 September 2018.

Nasution, Fitri Handayani dan Febridani Santosa Pasaribu. 2017. *Buku Pintar Pencak Silat*. Jakarta: Anugrah.

Nugroho, Agung. 2005. *Melatih Sikap dan Gerak Dasar Pencak Silat bagi Pesilat Pemula*. Jurnal Olahraga Prestasi Volume 1, Nomor 2, Juli 2005: 143–160.

Pendidikanmu. 2015. *Menjaga Kebersihan Organ Reproduksi Terlengkap*. www.pendidikanmu.com/2015/02/menjaga-kebersihan-organ-reproduksi-terlengkap.html, diakses 14 September 2018.

Play, Tombal Game. 2016. *Tutorial Berenang Gaya punggung untuk Anak dan Dewasa | Gaya Katak*. www.youtube.com/watch?v=FmNNSWVNRf8, diakses 14 September 2018.

Purnomo, Eddy dan Dapan. 2011. *Dasar-Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Alfamedia.

Rahmani, Mikanda. 2017. *Buku Pintar Renang*. Jakarta: Anugerah.

Ratumanan, T.G. 2015. *Inovasi Pembelajaran: Mengembangkan Kompetensi Peserta Didik secara Optimal*. Yogyakarta: Ombak.

Retnowati, Sofia. 2010. *Remaja dan Permasalahannya*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.

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.

Sudiana, I Ketut dan Ni Luh Putu Sepyanawati. 2017. *Keterampilan Dasar Pencak Silat*. Jakarta: Rajawali Pers.

Suparlan, Ajang., Mudjihartono. dan Darajat, Djajat, K.N. 2010. *Modul Pembelajaran Permainan Bola Kecil*. Bandung : Universitas Pendidikan Indonesia.

Suryani, Esti. 2017. *Best Practice: Pembelajaran Inovasi melalui Model Project Based Learning*. Yogyakarta: Deepublish.

Syamsidah. 2017. *100 Metode Pembelajaran*. Yogyakarta: Deepublish.

Titting, Fellyson. 2016. Senam Lantai guling Lenting (*Headspring*). *www.youtube.com/watch?v=eYvbZ5anfrQ*, diakses 11 September 2018.

Yuliatin, Enik dan Haryanto. 2012. *Mengenal Olahraga Atletik*. Jakarta: Balai Pustaka.

Yuliatin, Enik. 2012. *Bugar dengan Olahraga*. Jakarta: Balai Pustaka.

Indeks

A

afektif 235, 242
Alat Pembelajaran 31, 64, 90, 115, 137, 144, 158, 164, 168, 182, 191, 202, 208, 219, 226
aspek fisik 135, 149

B

bela diri tradisional 112

D

demonstrasi viii, 11, 97, 114, 121, 123-124, 137, 141, 143, 182-183, 185, 187, 190, 201-202, 204, 235, 242
diskusi 10, 21, 33, 39, 66, 73, 92, 117, 120, 159, 201, 209, 219, 222, 224, 227-228, 235, 242

E

eksplorasi viii, 10, 12-13, 27, 117, 139, 159, 184, 242
Evaluasi Keterampilan 50, 78, 102, 128, 171, 228

I

indikator capaian kompetensi v, viii, ix, x, xi, xii, xiii, xv, 3-4, 6, 28, 55, 59, 62, 89, 113, 136, 156, 181, 200, 217-218, 235, 242
Indonesia iii, 32, 38-39, 66, 73, 86, 110, 112, 116-117, 203, 240-242, 245
inklusif 12, 40, 235, 242
inkuiri viii, 9, 13, 39, 48, 64-65, 67, 163, 211, 224, 235, 242

J

jalan cepat 96-97, 105

K

kebugaran jasmani xi, xv, 1, 7-9, 27, 32, 135-149, 153-155, 161, 239, 242, 245, 248
kecepatan 91, 94, 96, 102, 104-105, 135, 153, 155, 172, 242, 245
kekuatan 91, 110, 133, 135-136, 146, 153, 155, 172, 242, 245-246
kelincahan 135, 153, 242
kesehatan alat reproduksi 217, 219, 223, 225-226, 233, 242
Kompetensi iii, v, vi, viii, ix, x, xi, xii, xiii, xv, 1-8, 15-18, 21-25, 27-28, 36, 38, 42, 47, 54, 62, 70, 72, 76, 82, 89, 103, 107, 113, 116, 132, 136, 138, 152, 156, 159, 162, 169, 175, 181, 184, 196, 200, 206, 217-218, 220, 231, 235, 240, 242
Kompetensi Dasar iii, v, viii, ix, x, xi, xii, xiii, xv, 3-8, 23-24, 28, 62, 89, 103, 113, 136, 156, 181, 200, 217-218, 242
Kompetensi Inti iii, v, viii, ix, x, xi, xii, xiii, xv, 3-5, 7, 28, 62, 89, 113, 136, 156, 181, 200, 217-218, 242

L

lari cepat 94, 96-97, 100-101, 141, 143, 147, 153, 245

lari jarak pendek 93-94
lempar roket 89-90, 99-102, 107-108, 111
lokomotor x, 6-8, 12, 28, 30-34, 36-43, 45-49, 54, 56-57, 61, 63-69, 71-76, 80, 82-83, 85-87, 112, 114-115, 121-122, 124, 127-128, 194, 242
lompat jauh 95-97, 105, 107-108, 111, 242
lompat tali 110, 137, 141, 143, 153-154

M

manipulatif 6-7, 28, 30-35, 37-49, 54, 56-57, 61, 63-69, 71-76, 80, 82-83, 85-87, 235, 242
matras 137, 150, 158, 160, 162-163, 172-173, 176-178, 242, 246
media pembelajaran viii, 3, 10, 15, 26, 30, 42, 47, 64, 69, 72, 76, 90, 115, 126, 137, 141, 157, 161, 182-183, 187, 202, 219, 223, 235, 242
menalar 44, 74, 209, 227
menanya 9, 14, 33-34, 36, 44, 48, 50, 68, 70, 74, 76, 97, 120-122, 126, 143-144, 159-160, 168, 185-186, 190, 193, 204-205, 207, 211, 224, 242
mengamati 9, 12, 14, 18, 24, 32-34, 39, 44, 47-49, 66-68, 74, 92-94, 97-98, 101, 117-119, 121-122, 125, 127-128, 143, 159-160, 163, 165-167, 170, 184-186, 189-190, 192, 204-205, 207, 209, 220, 224-225, 236, 242
mengomunikasikan 14-15, 21, 33, 39, 94, 97, 101, 122, 160, 166-167, 204-205, 209, 224
mengumpulkan informasi 14, 93, 160, 204, 224
metode pembelajaran iii, ix, x, xi, xii, xiii, 3, 11-12, 26, 39-40, 48, 63, 67, 90, 97, 114, 121-123, 137, 141, 157, 161, 182, 185, 201-202, 211, 235, 238, 241-242

N

nonlokomotor x, 6-8, 28, 30-33, 35, 37-45, 54, 56-57, 61, 63-69, 71-76, 80, 82-83, 85-87, 112, 114-115, 121-122, 128, 194, 242

O

observasi 14, 18, 236, 242

P

papan pembelajaran 202, 205
pelampung 202, 205, 216
pelemasan sendi 25, 135, 150, 238, 242
pemanasan statis dan dinamis 184
Pembelajaran berbasis masalah viii, 10
pembelajaran kontekstual 13
pendekatan saintifik 14, 27
Penilaian autentik 17, 26, 242
Penilaian Keterampilan ix, x, xi, xii, xiii, xiv, 22, 34-36, 54, 66-68, 82, 103, 107, 129, 132, 152, 171, 175, 196, 211, 214, 231

Penilaian lisan 21
Penilaian Pengetahuan ix, x, xi, xii, xiii, xiv, 21, 33, 51, 79, 103, 129, 149, 171-172, 193, 211-212, 214, 229
Penilaian portofolio 23
penilaian proyek 22
penilaian sikap ix, x, xi, xii, xiii, xiv, 18, 33-36, 39, 41, 50-51, 67-68, 71, 77, 79, 98, 103, 118, 122, 129, 139-140, 143, 148-149, 167, 170-171, 186, 190, 193, 207, 211-212, 229
Penilaian tertulis 22
Penilaian tes praktikum 22
penugasan viii, 12, 51, 79, 103, 129, 149, 172, 193, 212, 214, 229
peregangan otot 135, 150, 238
periksa diri 219, 223
pola hidup sehat 1
pola pembelajaran 2
portofolio 17-18, 22-23, 237, 244
reading guide 90, 99-100, 137-138, 140, 160
refleksi 14, 25, 39, 50, 78, 102, 129, 148, 171, 193, 211, 228, 236, 244
Remedial vi, ix, x, xi, xii, xiii, xiv, 2-3, 25-27, 61, 86, 102, 111, 129, 133, 154, 178-179, 198, 216, 234, 236
resiprokal viii, 11-12, 30, 45-46, 74, 90, 95, 97, 114, 118-119, 121, 128, 144, 157-158, 160-162, 182, 187, 189-190, 201, 205, 207, 236

S
simulasi 40-41
spiritual ix, x, xi, xii, xiii, xiv, xv, 4, 18, 50-51, 79, 103, 129, 149, 171, 193, 211-212, 229, 236
strategi pembelajaran v, 3, 9-10, 12, 25-26, 238, 240
Sumber Pembelajaran ix, x, xi, xii, xiii, 30-31, 64, 90-91, 114-115, 137, 157-158, 182-183, 201-202, 219

T
Tahapan kognitif 14
Tahapan motorik 14
Tahapan otomatisasi 14
Teaching Games for Understanding viii, 11
teams games tournament 64, 69-70, 75, 77

U
Unjuk Kemampuan vi, 36, 40, 48, 70, 98, 121, 146, 163, 167, 186, 189, 222
unsur-unsur kebugaran jasmani xv, 135-138, 140

V
Video pembelajaran 15, 31, 37, 42, 46, 69, 72, 76, 99, 115-116, 137, 157-158, 182, 187, 202, 206-207, 219

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:

a. Aktivitas lari diulang jika pelari mencuri start dan/atau pelari terganggu oleh pelari lain.

b. 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 : lantai, 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. Dagu berada di atas palang tunggal. Posisi ini dipertahankan selama mungkin.

FB : Gurumaju.com | Youtube : GURU MAJU | Playstore : GURU MAJU | WEB : www.gurumaju.com

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°. 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:

a. Gerakan tidak dihitung jika tangan terlepas.
b. 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 meloncat setinggi-tingginya sambil menepukkan kedua tangan pada papan. Ulangi loncatan hingga tiga kali.

Pencatatan hasil : selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak. Ketiga selisih raihan loncatan 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. Lebar sendi siku, menggunakan pita ukur fleksibel (*anthropometry tape*).
7. Lebar sendi 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.

Buku Agenda Guru

Hari/Tgl	Mengajar di Kelas	Pokok Bahasan	Selesai/ Belom Selesai	Absensi Siswa	Keterangan

Buku Agenda Guru

Hari/Tgl	Mengajar di Kelas	Pokok Bahasan	Selesai/ Belom Selesai	Absensi Siswa	Keterangan

Profil Penulis

Nama Lengkap : Berton Supriadi Simamora, M.Pdl
Nomor HP : (0272) 321641/081328974352/ 082165016805
E-mail : simamora7berton@gmail.com
Akun Facebook : -
Alamat Kantor : Jalan Macanan baru, Karanganom, 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.

- Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir)
  -

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 (1084-1989)

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. S3: Fakultas Ilmu Keolahragaan/Program Studi Ilmu Keolahragaan/ UniversitasNegeri Surabaya (UNESA) (2002 – 2006)
  2. Program Studi Ilmu Keolahragaan, Universitas Sebelas Maret Surakarta (UNS), (2000 – 2002)
  3. S1: Fakultas Ilmu Pendidikan/Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Malang (UM) (1996-2000)

- Judul Buku yang pernah ditelaah dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):
  1. Buku Penjasorkes untuk siswa SMP tahun 2017
  2. Buku Penjaskes untuk siswa SMA tahun 2017

- Judul Penelitian 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

FB : Gurumaju.com | Youtube : GURU MAJU | Playstore : GURU MAJU | WEB : www.gurumaju.com

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/Eksebisi dan Tahun Pelaksanaan (10 Tahun Terakhir)

1. 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

Buku yang Pernah dibuat Ilustrasi dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir)

-

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)
978-602-244-244-8 (jilid 3)