

MODUL AJAR PJOK SD FASE A KELAS II

<p>Penyusun : Puji Rahayu</p> <p>Jenjang : SD</p> <p>Kelas II</p> <p>Materi : Pemanfaatan Gerak</p> <p>Materi Pokok: Aktivitas Kebugaran Jasmani</p> <p>Alokasi Waktu : 3 x 35 Menit (4 Kali Pertemuan).</p> <p><i>*Guru dapat memetakan dan menentukan jumlah pertemuan disesuaikan dengan lingkungan belajar masing-masing.</i></p> <p>Jumlah Peserta Didik: 28</p> <p>Moda: Luring</p>	<p>Kompetensi Awal:</p> <p>Peserta didik telah mengenal dan mampu mempraktikkan aktivitas jasmani untuk kesehatan dengan benar.</p>	<p>Profil Pemuda Pancasila:</p> <p>Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan pada Fase A adalah mandiri dan gotong royong yang ditunjukkan melalui proses pembelajaran aktivitas jasmani untuk pemeliharaan dan peningkatan kesehatan.</p>
---	--	--

Sarana Prasarana

- Lapangan olahraga atau halaman sekolah atau sejenisnya.
- Balon, kaleng bekas, batok kelapa atau sejenisnya, kartu huruf dan kartu kata, kapur, meja, ban bekas.
- Balok titian atau sejenisnya.
- Pembatas (cone atau sejenisnya).
- Dinding kelas atau sejenisnya.
- Peluit dan *stopwatch*.

Target Peserta Didik

- Peserta didik regular/tipikal.
- ~~— Peserta didik dengan hambatan belajar.~~
- ~~— Peserta didik cerdas istimewa berbakat (CIBI).~~
- ~~— Peserta didik meregulasi diri belajar.~~
- ~~— Peserta didik dengan ketunaan (tunanetra, tunarungu, tunagrahita, tunadaksa, tunalaras, tunaganda).~~

**Guru dapat memilih target peserta didik sesuai dengan kondisi sekolah masing-masing dan modul ini dibuat untuk peserta didik reguler.*

Jumlah Peserta Didik

- Maksimal 28 peserta didik.

Ketersediaan Materi

- Pengayaan untuk peserta didik CIBI atau yang berprestasi tinggi : ~~YA~~/TIDAK.
- Alternatif penjelasan, metode, atau aktivitas, untuk peserta didik yang sulit memahami konsep: ~~YA~~/TIDAK.

** Jika memilih YA, maka di dalam pembelajaran disediakan alternatif aktivitas sesuai kebutuhan peserta didik dan modul ini dibuat untuk peserta didik reguler.*

Materi , Media dan Bahan Pembelajaran

1. Materi Pokok Pembelajaran

- a. Materi Pembelajaran Reguler aktivitas jasmani.

Aktivitas pembelajaran aktivitas jasmani untuk pemeliharaan dan peningkatan kesehatan melalui:

- 1) Aktivitas pembelajaran 1 :

- a) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan keseimbangan statis untuk pemeliharaan dan peningkatan kesehatan.
- b) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan keseimbangan statis untuk pemeliharaan dan peningkatan kesehatan secara perorangan atau kelompok.
 - (1) Aktivitas pembelajaran sikap tubuh dalam keadaan telentang.
 - (2) Aktivitas pembelajaran sikap tubuh dalam keadaan telungkup.
 - (3) Aktivitas pembelajaran sikap tubuh dalam keadaan duduk.

- 2) Aktivitas pembelajaran 2:

- a) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan keseimbangan dinamis untuk pemeliharaan dan peningkatan kesehatan.
- b) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan keseimbangan dinamis untuk pemeliharaan dan peningkatan kesehatan secara perorangan atau kelompok.
 - (1) Aktivitas pembelajaran berjalan jinjit.
 - (2) Aktivitas pembelajaran berjalan di atas garis lurus.
 - (3) Aktivitas pembelajaran berjalan diatas batok kelapa.
 - (4) Aktivitas pembelajaran berjalan di atas balok titian.
 - (5) Aktivitas pembelajaran keseimbangan melalui permainan teka teki.

- 3) Aktivitas pembelajaran 3:

- a) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan kekuatan otot lengan untuk pemeliharaan dan peningkatan kesehatan.
- b) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan kekuatan otot lengan untuk pemeliharaan dan peningkatan kesehatan secara perorangan atau kelompok.
 - (1) Aktivitas pembelajaran mendorong benda tidak bergerak.
 - (2) Aktivitas pembelajaran mendorong secara berpasangan.
 - (3) Aktivitas pembelajaran push up.
 - (4) Aktivitas pembelajaran berjalan dengan tangan.

- 4) Aktivitas pembelajaran 4:

- a) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan kekuatan otot tungkai

untuk pemeliharaan dan peningkatan kesehatan.

- b) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan kekuatan otot tungkai untuk pemeliharaan dan peningkatan kesehatan secara perorangan atau kelompok.
 - (1) Aktivitas pembelajaran berjalan jongkok.
 - (2) Aktivitas pembelajaran melompati ban bekas.
 - (3) Aktivitas pembelajaran meloncat melewati ban bekas.
 - (4) Aktivitas pembelajaran berjalan menggunakan satu kaki.
- 5) Aktivitas pembelajaran 5: Konsep peraturan dan praktik aktivitas jasmani dalam surkuit training.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Materi dapat dimodifikasi dengan mengubah jarak, pengulangan, intensitas, dan kesempatan/frekuensi melakukan bagi peserta didik atau kelompok peserta didik yang memperlihatkan kemampuan yang belum baik dalam penguasaan aktivitas jasmani untuk pemeliharaan dan peningkatan kesehatan.

Strategi pembelajaran gerak yang lain dapat diberikan setelah dilakukan identifikasi kesulitan sebelumnya. Peserta didik yang mengalami kesulitan dapat dipasangkan dengan peserta didik yang lebih terampil sehingga dapat dibantu dalam penguasaan keterampilan tersebut.

c. Materi Pembelajaran Penguasaan

Materi dapat dikembangkan dengan meningkatkan kompleksitas, mengubah lingkungan latihan, dan mengubah bentuk latihan dalam berbagai permainan sederhana.

Pada saat pembelajaran peserta didik atau kelompok peserta didik yang telah melebihi batas ketercapaian pembelajaran diberikan kesempatan melakukan aktivitas jasmani yang lebih kompleks. Guru juga dapat meminta peserta didik atau kelompok peserta didik berbagi dengan teman-temannya tentang pembelajaran yang dilakukan agar penguasaan kompetensi lebih baik (capaian pembelajaran terpenuhi).

2. Media Pembelajaran

- a. Peserta didik sebagai model atau guru yang memperagakan aktivitas jasmani untuk pemeliharaan dan peningkatan kesehatan.
- b. Gambar aktivitas jasmani untuk pemeliharaan dan peningkatan kesehatan.
- c. Video pembelajaran aktivitas jasmani untuk pemeliharaan dan peningkatan kesehatan (jika diperlukan).

3. Bahan Pembelajaran

- a. Buku Ajar.
- b. *Link* video (jika diperlukan).
- c. Lembar Kerja (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

- Daring.
- Luring.
- ~~Paduan antara tatap muka dan PJJ (blended learning).~~

**Guru dapat memilih moda pembelajaran yang diinginkan sesuai dengan kebutuhan dan lingkungan belajar yang ada, pada modul ini menggunakan moda luring.*

Pengaturan Pembelajaran

Pengaturan Peserta didik:

- Individu.
- Berpasangan.
- Berkelompok.
- Klasikal.

**Guru dapat mengatur sesuai dengan jumlah peserta didik tiap kelasnya serta formasi yang diinginkan..*

Metode:

- Diskusi
- Presentasi
- Demonstrasi
- ~~Project~~
- ~~Eksperimen~~
- ~~Eksplorasi~~
- ~~Permainan~~
- Ceramah
- Simulasi
- Penugasan
- Resiprokal

**Guru memilih salah satu atau menggabungkan beberapa metode yang diinginkan.*

Asesmen Pembelajaran

Menilai Ketercapaian Tujuan Pembelajaran:

- Asesmen individu
- Asesmen berpasangan
- ~~Asesmen kelompok~~

(Guru memilih salah satu atau beberapa assesmen pembelajaran yang sesuai).

Jenis Asesmen:

- Pengetahuan (lisan, tertulis).
- Keterampilan (praktik, kinerja).
- Sikap (observasi sikap mandiri dan gotong royong).

(Guru dapat memilih salah satu atau menggabungkan beberapa penilaian yang sesuai).

Tujuan Pembelajaran

Peserta didik melalui pembelajaran penugasan dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan memahami berbagai aktivitas jasmani untuk pemeliharaan dan peningkatan kesehatan sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila pada elemen gotong royong dan mandiri dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Pemahaman Bermakna

Peserta didik dapat memanfaatkan aktivitas jasmani untuk pemeliharaan dan peningkatan kesehatan dalam kehidupan nyata sehari-hari. Contohnya push up dapat meningkatkan kekuatan otot lengan apabila dilakukan setiap hari.

Pertanyaan Pemantik

1. Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai aktivitas jasmani untuk pemeliharaan dan peningkatan kesehatan?
2. Manfaat apa saja yang dapat diperoleh peserta didik setelah menguasai aktivitas jasmani?

Prosedur Kegiatan Pembelajaran

1. Persiapan mengajar

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

- a. Membaca kembali Modul Ajar yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
- b. Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan aktivitas jasmani untuk pemeliharaan dan peningkatan kesehatan .
- c. Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
 - 1) Lapangan olahraga atau halaman sekolah atau sejenisnya.
 - 2) Balon, kaleng bekas, batok kelapa atau sejenisnya, kartu huruf dan kartu kata, kapur, meja, ban bekas.
 - 3) Balok titian atau sejenisnya.
 - 4) Pembatas (cone atau sejenisnya)
 - 5) Dinding kelas atau sejenisnya.
 - 6) Peluit dan *stopwatch*.

2. Kegiatan pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

a. Kegiatan pendahuluan (15 Menit)

- 1) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk menyiapkan barisan di lapangan sekolah dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.
- 2) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin doa, dan peserta didik berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing.
- 3) Guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat, bila ada peserta didik yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta peserta didik tersebut untuk beristirahat di kelas.
- 4) Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.
- 5) Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab.
- 6) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari aktivitas jasmani untuk kesehatan: misalnya bahwa aktivitas jasmani dapat memelihara dan meningkatkan kesehatan tubuh kita.
- 7) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: aktivitas jasmani untuk pemeliharaan dan peningkatan kesehatan.
- 8) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi pengetahuan dan keterampilan

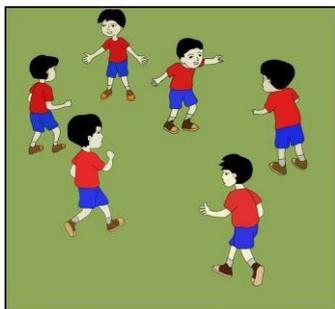
aktivitas jasmani untuk pemeliharaan dan peningkatan kesehatan.

- a) kompetensi pengetahuan berupa tes tertulis mengenai fakta, konsep, dan prosedur dalam menganalisis aktivitas jasmani untuk pemeliharaan dan peningkatan kesehatan.
 - b) kompetensi keterampilan yaitu berupa praktik aktivitas keterampilan aktivitas jasmani untuk pemeliharaan dan peningkatan kesehatan.
 - c) kompetensi sikap (Profil Pelajar Pancasila) berupa observasi dan catatan jurnal berupa pengembangan nilai-nilai karakter gotong royong dan mandiri.
- 9) Pemanasan dalam bentuk permainan (*game*), agar peserta didik terkondisikan mempelajari materi ajar dengan perasaan yang menyenangkan.

Contoh permainan “elang dan ayam”.

Cara bermain:

- a) Salah satu peserta didik ditunjuk sebagai elang dan yang lain menjadi ayam.
- b) Buatlah lapangan dengan ukuran persegi panjang
- c) Elang bertugas menangkap ayam, ayam berusaha menghindari dengan cara berlari,
- d) Ayam dapat menghindari serangan elang dengan cara berkelompok, dengan jumlah maksimal 3 orang.
- e) Ayam yang tertangkap elang akan berubah menjadi elang.
- f) Lakukan permainan hingga seluruh ayam habis.



- 10) Pembelajaran ini selain dapat mengembangkan elemen keterampilan gerak dan pengetahuan gerak, juga mengembangkan elemen gotong royong dan mandiri nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan indikator meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

b. Kegiatan Inti (75 Menit)

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran inti dengan menggunakan model penugasan, dengan prosedur sebagai berikut:

- 1) Peserta didik melihat tayangan video pembelajaran, gambar atau peragaan dari guru atau murid tentang aktivitas jasmani untuk pemeliharaan dan peningkatan kesehatan.
- 2) Peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas (*task sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas aktivitas jasmani untuk pemeliharaan dan peningkatan kesehatan.
- 3) Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran, yaitu:

aktivitas jasmani untuk pemeliharaan dan peningkatan kesehatan.

Secara rinci tugas ajar aktivitas jasmani untuk pemeliharaan dan peningkatan kesehatan adalah sebagai berikut:

Aktivitas 1

Aktivitas pembelajaran aktivitas jasmani untuk pemeliharaan dan peningkatan kesehatan melalui:

- a) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak keseimbangan statis dalam aktivitas jasmani.

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur gerak keseimbangan statis dalam aktivitas jasmani dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

Keseimbangan statis merupakan keseimbangan dalam posisi diam diantaranya keseimbangan dalam posisi berbaring, duduk dan berdiri.

Cara melakukan praktik/latihan gerak keseimbangan statis dalam aktivitas jasmani.

Sikap tubuh dalam keadaan telentang.

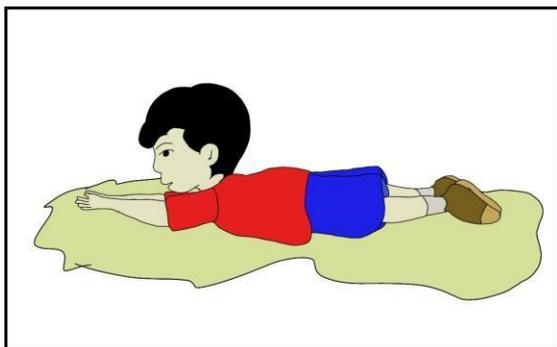
- (1) Sikap awal tidur telentang dengan kedua kaki rapat.
- (2) Kedua lengan disamping badan.
- (3) Kepala dan pinggang ditekuk ke depan.
- (4) Tahan beberapa saat.



Gambar. sikap tubuh telentang.

Sikap tubuh dalam keadaan telungkup

- (1) Sikap awal tidur telungkup.
- (2) Kedua telapak tangan ditekuk didepan dada.
- (3) Kedua kaki diangkat dan tahan beberapa saat.



Gambar. sikap tubuh telungkup.

Sikap tubuh dalam keadaan duduk

- (1) Sikap awal duduk selunjur.
- (2) Kedua kaki diangkat $\pm 45^{\circ}$ seperti membentuk huruf V.
- (3) Kedua lengan memegang paha.



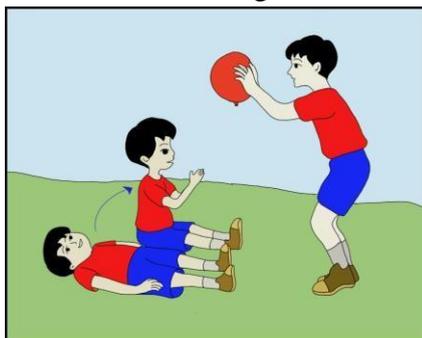
Gambar. sikap tubuh membentuk huruf V

b) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak keseimbangan statis dalam aktivitas jasmani secara perorangan, berpasangan atau kelompok..

- (1) Aktivitas pembelajaran pembelajaran sikap tubuh dalam keadaan telentang dalam permainan menyentuh balon.

Cara melakukannya:

- (a) Peserta didik secara berpasangan melakukan gerak keseimbangan statis dalam posisi telentang dengan menyentuh balon yang dipegang oleh pasangan.
- (b) Hitunglah berapa lama dapat mempertahankan gerakan.
- (c) Lakukan secara bergantian.

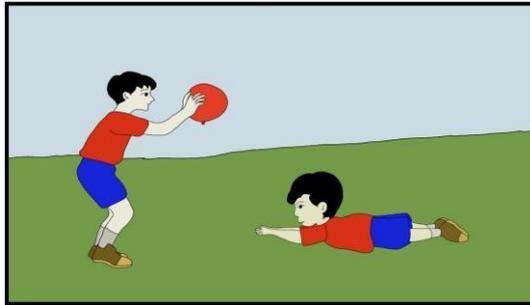


Gambar. permainan menyentuh balon.

(2) Aktivitas pembelajaran sikap tubuh dalam keadaan telungkup.

Cara melakukannya:

- (1) Peserta didik secara berpasangan melakukan gerakan keseimbangan dalam posisi telungkup dengan menyetuh bola yang dipegang pasangan.
- (2) Hitunglah berapa lama dapat mempertahankan gerakan.
- (3) Lakukan secara bergantian.

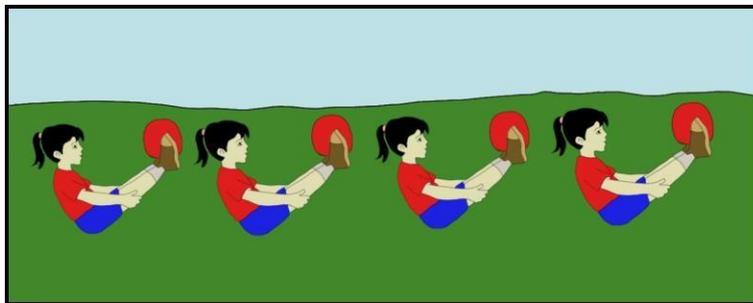


Gambar. permainan menyetuh balon dengan sikap tubuh telungkup

(3) Aktivitas pembelajaran pembelajaran sikap tubuh dalam keadaan duduk.

Cara melakukannya:

- (1) Peserta didik membentuk kelompok kecil.
- (2) Setiap kelompok membentuk formasi berbanjar.
- (3) Setiap kelompok melakukan gerakan keseimbangan dalam posisi duduk dengan kedua kaki menggapit balon.
- (4) Hitung berapa lama kamu dapat mempertahankan gerakan.
- (5) Lakukan latihan secara berulang-ulang.



Gambar. permainan menggapit balon

Aktivitas 2

Setelah peserta didik melakukan aktivitas 1 pembelajaran keseimbangan statis, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas 2 keseimbangan dinamis dalam aktivitas jasmani.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran keseimbangan dinamis dapat dilakukan dengan berbagai cara antara lain sebagai berikut:

- a) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak keseimbangan dinamis dalam aktivitas jasmani.

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur gerak keseimbangan berjalan dalam aktivitas jasmani dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

Keseimbangan dinamis merupakan keseimbangan dalam posisi bergerak salah satunya adalah berjalan.

Cara melakukan praktik/latihan gerak gerak keseimbangan berjalan dalam aktivitas jasmani.

- (1) Sikap awal berdiri tegak
- (2) Kedua lengan disamping badan
- (3) Langkahkan kaki secara bergantian
- (4) Badan tegak
- (5) Pandangan ke depan



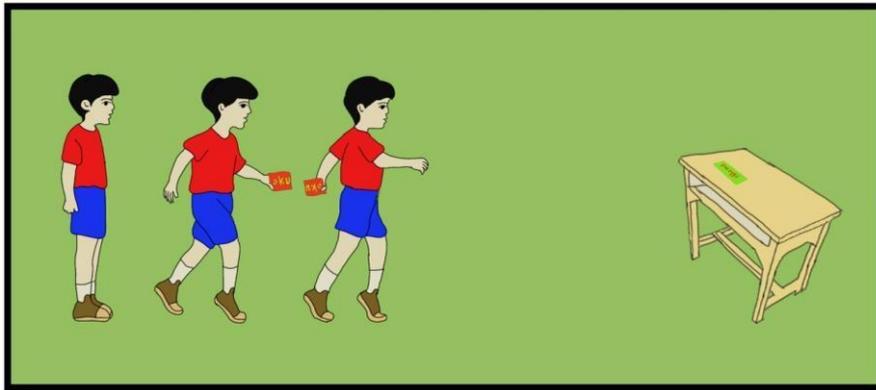
Gambar. gerak keseimbangan berjalan

- b) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak keseimbangan dinamis dalam aktivitas jasmani secara perorangan atau kelompok.

- (1) Aktivitas pembelajaran berjalan jinjit

Cara melakukannya:

- (a) Peserta didik membentuk kelompok kecil.
- (b) Setiap kelompok baris berbanjar.
- (c) Siapkan kartu kata.
- (d) Buatlah lintasan ± 5 meter, letakan meja di ujung lintasan.
- (e) Anggota kelompok yang berada pada barisan depan melakukan gerakan terlebih dahulu dengan sikap awal berdiri tegak, pandangan lurus ke depan, kaki melangkah jinjit ke depan secara bergantian hingga ujung lintasan, kemudian kembali menuju belakang barisan.
- (f) Lakukan gerakan secara bergantian sambil membawa kata yang telah di sediakan.
- (g) Susunlah kata menjadi sebuah kalimat.
- (h) Gerakan ini dapat dilombakan, pemenangnya adalah kelompok yang paling cepat menyusun kalimat.

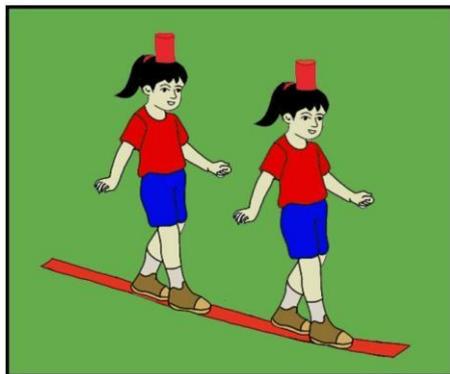


Gambar. berjalan jinjit

(2) Aktivitas pembelajaran berjalan di atas garis lurus.

Cara melakukannya:

- (1) Peserta didik membentuk kelompok kecil dan buatlah formasi berbanjar.
- (2) Buatlah garis lurus dengan jarak ± 5 meter menggunakan kapur atau sejenisnya.
- (3) Setiap kelompok melakukan gerakan berjalan di atas garis lurus dengan kaleng bekas di atas kepala.



Gambar. Berjalan di atas garis lurus.

(3) Aktivitas pembelajaran berjalan di atas batok kelapa.

Cara melakukannya:

- (1) Peserta didik membentuk kelompok kecil dan buatlah formasi berbanjar.
- (2) Letakan 5 buah batok kelapa.
- (3) Setiap kelompok melakukan gerakan berjalan di atas batok kelapa.
- (4) Gerakan ini dapat dilakukan 2 -3 kali.

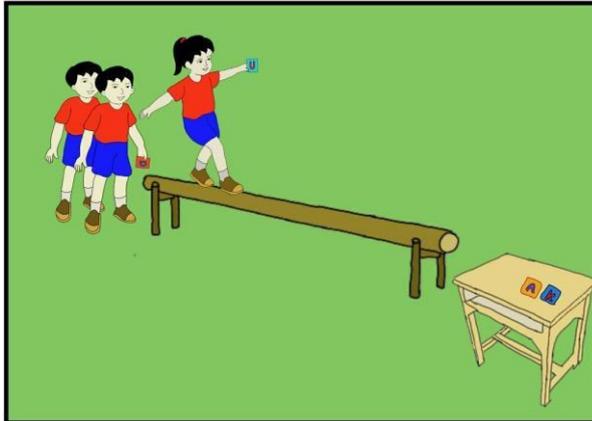


Gambar. berjalan di atas batok kelapa.

- (4) Aktivitas pembelajaran berjalan di atas balok titian dalam bentuk permainan menyusun kata.

Cara melakukannya:

- (1) Peserta didik membuat kelompok kecil dan membentuk formasi berbanjar.
- (2) Siapkan kartu kata dan letakan dalam kardus bekas.
- (3) Setiap kelompok melakukan gerakan berjalan di atas balok titian dengan kedua lengan direntangkan dan salah satu tangan memegang kartu kata.
- (4) Letakan kartu di atas meja.
- (5) Lakukan secara bergantian hingga kata tersusun dengan benar.

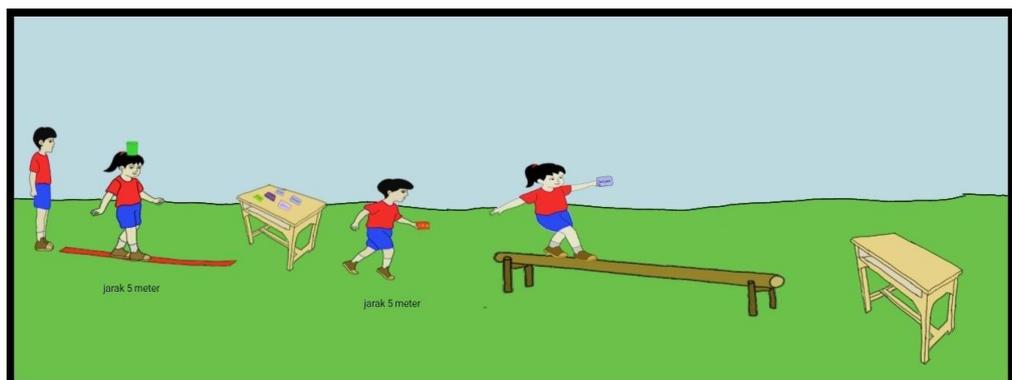


Gambar. berjalan di atas balok titian.

- (5) Aktivitas pembelajaran keseimbangan berjalan dalam permainan “memecahkan teka teki”

Cara melakukannya:

- (1) Peserta didik membentuk kelompok kecil dan buatlah formasi berbanjar.
- (2) Buatlah lintasan garis untuk berjalan jinjit dengan jarak 5 meter, lintasan garis lurus dengan jarak 5 meter, balok titian pada lintasan terakhir atau menyesuaikan lapangan yang ada.
- (3) Siapkan kartu kata.
- (4) Setiap kelompok melakukan gerakan berjalan di atas garis lurus berjalan jinjit, dan berjalan di atas balok titian secara bergantian dengan membawa kartu kata.
- (5) Apabila terjatuh saat melewati balok titian maka kamu harus mengulanginya dari awal.
- (6) Pemenangnya adalah kelompok yang paling cepat menyusun kalimat dengan benar.



Aktivitas 3

Setelah peserta didik melakukan aktivitas 2 pembelajaran gerak keseimbangan dinamis, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas 3 kekuatan otot lengan dalam aktivitas kebugaran jasmani.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran kekuatan otot lengan dapat dilakukan dengan berbagai cara antara lain sebagai berikut:

a) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan kekuatan otot lengan.

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur kekuatan otot lengan dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

Meningkatkan kekuatan otot lengan dapat dilatih dengan berbagai cara antara lain mendorong, push up, berjalan dengan tangan.

Cara melakukan praktik/latihan kekuatan otot lengan adalah:

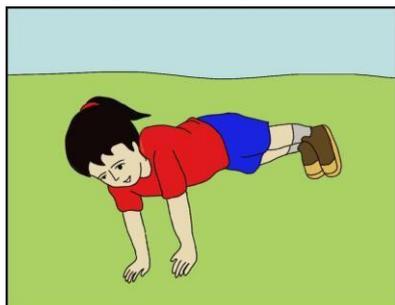
Posisi berdiri

- (1) Kaki kanan di depan dengan lutut sedikit ditekuk dengan tumpuan berat badan berada di kaki kanan.
- (2) Kaki kiri diluruskan ke belakang dengan tumpuan ujung telapak kaki.
- (3) Kedua lengan ditekuk di depan dada.
- (4) Kedua telapak tangan siap mendorong ke depan.



Posisi berbaring

- (1) Sikap awal berbaring telungkup.
- (2) Kedua telapak tangan bertumpu menahan berat badan.
- (3) Ujung telapak kaki menekan ke lantai.
- (4) Kepala, punggung, pinggul, dan kaki lurus sejajar dengan lantai.

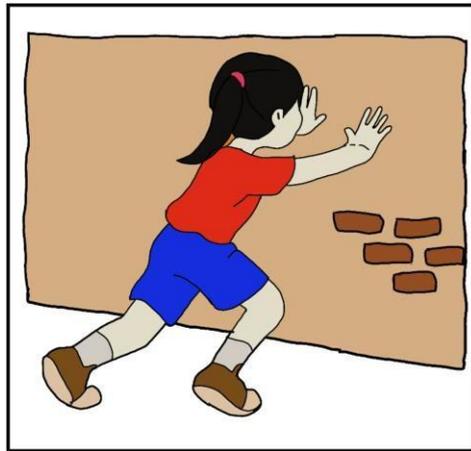


b) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan kekuatan otot lengan secara perorangan atau berpasangan.

(1) Aktivitas pembelajaran mendorong benda tidak bergerak.

Cara melakukannya:

- (a) Siapkan dinding ruang kelas atau sejenisnya.
- (b) Lakukan gerakan mendorong tembok.
- (c) Lakukan gerakan berulang kali.

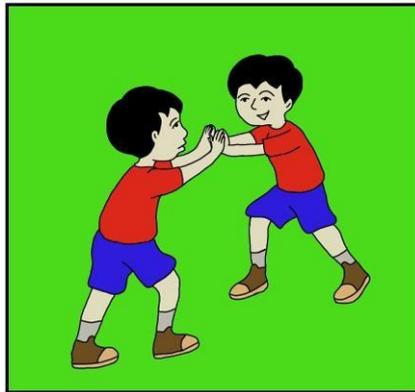


Gerak.mendorong tembok

(2) Aktivitas pembelajaran mendorong secara berpasangan.

Cara melakukannya:

- (1) Peserta didik secara berpasangan melakukan gerakan saling mendorong secara berpasangan dengan kedua telapak tangan saling bertemu.
- (2) Lakukan gerakan ini 2 – 3 kali.
- (3) Bagi peserta didik yang mendorong temannya sampai jarak yang telah ditentukan maka akan mendapat hadiah digendong oleh pasangannya.



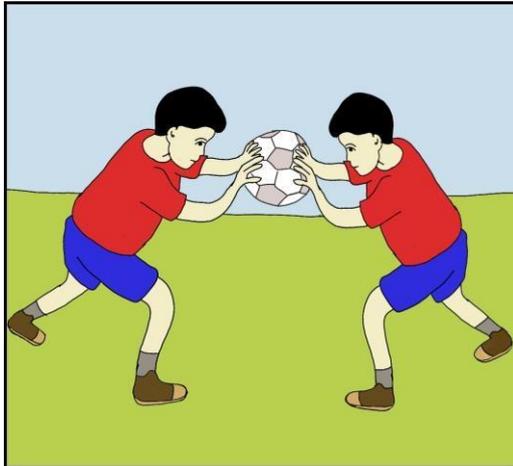
Gerak saling mendorong

(3) Aktivitas pembelajaran mendorong bola.

Cara melakukannya:

- (1) Cari temanmu 1 orang sebagai pasangan.
- (2) Siapkan bola plastik.
- (3) Buatlah tanda dengan pembatas pada jarak \pm 2 meter.
- (4) Peganglah bola menggunakan kedua tangan.

- (5) Lakukan gerakan mendorong bersama pasanganmu hingga salah satu dari kalian keluar dari batas yang telah dibuat.



Gambar. gerak mendorong bola

- (4) Aktivitas pembelajaran push up menyentuh telinga.

Cara melakukannya:

- (1) Peserta didik membentuk kelompok kecil, dan baris berbanjar.
- (2) Setiap kelompok melakukan gerakan push up dengan sikap awal berbaring telungkup diatas lantai.
- (3) Kedua telapak tangan bertumpu menahan berat badan.
- (4) Ujung telapak kaki menekan ke lantai.
- (5) Kepala, punggung, pinggul, dan kaki lurus sejajar dengan lantai.
- (6) Turunkan badan dengan cara menekuk siku sampai dada mendekati lantai
- (7) Kepala, badan, dan kaki tetap lurus.
- (8) Kemudian angkat badan dengan cara meluruskan siku.
- (9) Setelah lurus tangan kanan memegang telang kiri dan sebaliknya.
- (10) Ulangi hingga 10 kali.



Gambar. push up

- (5) **Aktivitas pembelajaran berjalan dengan tangan**

Cara melakukannya:

- (1) Peserta didik membuat kelompok kecil dan membentuk formasi berbanjar.
- (2) Siapkan balon.
- (3) Buatlah lintasan dengan jarak ± 5 meter.
- (4) Setiap kelompok melakukan gerakan berjalan dengan tangan dengan kedua

- kaki menggapit balon pada jarak 5 meter.
(5) Lakukan secara bergantian dengan anggota satu kelompok.



Gambar. gerak berjalan dengan tangan.

Aktivitas 4

Setelah peserta didik melakukan aktivitas 3 pembelajaran kekuatan otot lengan, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas 4 kekuatan otot tungkai dalam aktivitas jasmani.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran kekuatan otot tungkai dapat dilakukan dengan berbagai cara antara lain sebagai berikut:

a) **Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan kekuatan otot tungkai.**

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur kekuatan otot tungkai dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

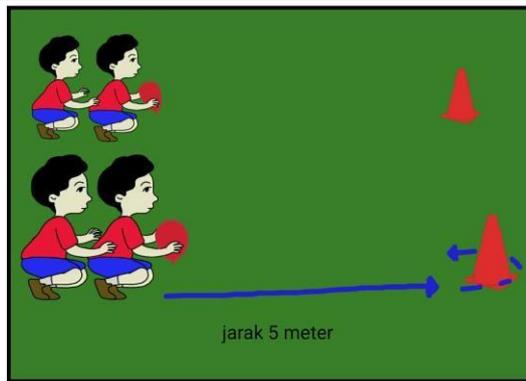
Meningkatkan kekuatan otot tungkai dapat dilakukan dengan berbagai latihan seperti berjalan jongkok, melompati ban bekas, berjalan dengan satu kaki secara berkelompok.

b) **Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan kekuatan otot tungkai secara berkelompok.**

(1) **Aktivitas pembelajaran berjalan jongkok.**

Cara melakukannya:

- Peserta didik membentuk kelompok kecil dan baris berbanjar.
- Buat lintasan dengan jarak ± 5 meter.
- Sikap awal jongkok dengan kedua tangan memegang balon.
- Setiap kelompok melakukan gerakan berjalan ke depan dengan posisi jongkok pada jarak 5 meter dan memutri corong kembali ke garis awal dan bola diberikan kepada temanmu.
- Lakukan gerakan hingga seluruh anggota kelompok melakukan.



Gambar. gerak berjalan jogkok

(2) Aktivitas pembelajaran melompati ban bekas

Cara melakukannya:

- (a) Peserta didik membuat kelompok kecil dan membentuk formasi berbanjar.
- (b) Buat lintasan dengan jarak 10 meter.
- (c) Letakan ban bekas setiap jarak 2 meter.
- (d) Setiap kelompok melakukan gerakan melompati ban bekas dengan tumpuan satu kaki dan mendarat dengan dua kaki.



Gambar. melompati ban bekas.

(3) Aktivitas pembelajaran melompat melewati ban bekas

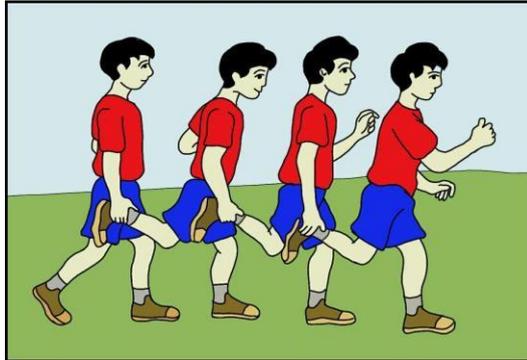
Cara melakukannya:

- (a) Peserta didik membuat kelompok kecil dan baris berbanjar.
- (b) Letakan ban bekas sebanyak 5 buah secara berdekatan..
- (c) Bersama teman satu kelompok peserta didik melakukan gerakan melompat ke ban bekas dengan tumpuan dua kaki dan mendarat dengan dua kaki.



Gambar. melompat melewati ban bekas.

- (4) Aktivitas pembelajaran berjalan menggunakan satu kaki berkelompok.
Cara melakukannya:
- (a) Peserta didik membentuk dengan anggota 4- 7 orang dan buatlah formasi berbanjar.
 - (b) Salah satu kaki dilipat ke belakang dan dipegang oleh teman dibelakangnya.
 - (c) Kemudian berlari ke depan dengan satu kaki.
 - (d) Gunakan kaki kanan dan kaki kiri sebagai kaki tumpu.
 - (e) Jarak yang ditempuh 10 – 15 meter.
 - (f) Gerakan ini dapat dilakukan dalam bentuk perlombaan antar kelompok.



Gambar. berjalan menggunakan satu kaki secara berkelompok.

Aktivitas 5

Setelah peserta didik melakukan aktivitas 4 pembelajaran kekuatan otot tungkai, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas 5 konsep peraturan dan modifikasinya, serta praktik melakukan aktivitas jasmani melalui sirkuit training.

- a) Konsep peraturan dan modifikasinya, serta praktik melakukan aktivitas jasmani melalui sirkuit training.
Cara melakukannya:
- (1) Peserta didik membentuk kelompok kecil.
 - (2) Buatlah sirkuit training yang terdiri dari 4 pos
Pos I : latihan keseimbangan statis dalam posisi duduk membentuk huruf V
Pos II : latihan keseimbangan dinamis berjalan diatas balok titian.
Pos III : latihan kekuatan otot lengan (push up).
Pos IV : latihan kekuatan otot tungkai (berjalan dengan tangan dengan jarak 5 meter)
 - (3) Lakukan gerakan di tiap pos selama 30 detik.
 - (4) Selama pembelajaran ini coba kamu amati dan rasakan saat melakukan gerakan pada setiap pos.
 - (5) Selama pembelajaran, coba lakukan saling mengoreksi gerakan yang dilakukan

oleh temanmu.

- (6) Coba diskusikan dengan temanmu, cara melakukan gerak yang benar pada setiap pos dalam sirkuit training.
- 4) Guru mengamati seluruh gerakan peserta didik secara individu, berpasangan, maupun kelompok.
- 5) Seluruh aktivitas jasmani diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan gerakan.
- 6) Peserta didik secara individu, berpasangan, dan kelompok melakukan aktivitas jasmani sesuai dengan koreksi oleh guru.
- 7) Seluruh aktivitas jasmani peserta didik setelah diberikan umpan balik dan diamati oleh guru secara individu, berpasangan, dan atau kelompok.
- 8) Peserta didik secara individu, berpasangan, dan atau kelompok melakukan aktivitas sesuai dengan koreksi yang diberikan oleh guru.
- 9) Guru mengamati seluruh aktivitas peserta didik dalam melakukan aktivitas jasmani secara seksama. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.

c. Kegiatan Penutup (15 menit)

- 1) Salah seorang peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya.
- 2) Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan aktivitas pembelajaran.
- 3) Guru menginformasikan kepada peserta didik, kelompok dan peserta didik yang paling baik penampilannya selama pembelajaran aktivitas jasmani untuk pemeliharaan dan peningkatan kesehatan.
- 4) Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan dengan menempelkan bintang dibawah emoticon yang telah disediakan oleh guru pada papan yang telah disediakan.
- 5) Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.
- 6) Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, dan bagi peserta didik yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.

Penilaian

1. Penilaian Sikap

Penilaian Pengembangan Karakter (Dimensi Mandiri dan Gotong Royong)

- a. Petunjuk Penilaian (Lembar Penilaian Sikap Diri)
 - 1) Isikan identitas kalian.
 - 2) Berikan tanda cek (√) pada kolom emoticon sesuai perasaan hati kalian.
 - 3) Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.
 - 4) Hitunglah jumlah jawaban dengan emoticon yang sama.
 - 5) Lingkari kriteria Sangat Baik, Baik, atau perlu bimbingan sesuai jumlah emoticon yang terisi.
- b. Rubrik Penilaian Sikap

No	Pernyataan				
		1	2	3	4
1.	Bagaimanakah perasaan kalian saat mengikuti pembelajaran PJOK pada hari ini.				
2.	Bagaimanakah perasaan kalian saat melakukan gerakan secara mandiri dengan benar.				
3.	Bagaimanakah perasaan kalian saat bekerjasama dengan kelompok.				
4.	Bagaimanakah perasaan kalian saat kelompok kalian mengalami kekalahan dalam perlombaan yang disebabkan karena teman kalian melakukan kesalahan.				
	Jumlah skor				
	Jumlah nilai: $\frac{\text{jumlah skor}}{\text{skor maksimal}} \times 100$				
Sangat Baik		Baik		Perlu Bimbingan	
Jika jumlah nilai 100		Jika jumlah nilai $\geq 75 - \leq 94$		Jika jumlah nilai < 75	

*) Dibacakan oleh guru, peserta memilih emoticon dengan memberi tanda (√) pada kolom yang disediakan.

2. Penilaian Pengetahuan

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Penilaian
Tes Tulis	Pilihan ganda	1. Salah satu latihan yang dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai adalah a. berjalan dengan tangan. b. mendorong tembok. c. berjalan jongkok. Kunci: C	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.
	Esai	1. Jelaskan langkah-langkah melakukan gerakan berjalan di atas balok titian! Kunci: a. Sikap awal berdiri tegak di atas balok titian. b. Kedua lengan direntangkan. c. Pandangan lurus ke depan. d. Langkahkan kaki secara bergantian.	Skor 4; jika menjawab 4 jawaban benar, Skor 3; jika menjawab 3 jawaban benar, Skor 2; jika menjawab 2 jawaban benar, Skor 1; jika menjawab 1 jawaban benar.

3. Penilaian Keterampilan

a. Tes kinerja aktivitas keseimbangan statis.

1) Butir Tes

Lakukan aktivitas duduk . Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

2) Petunjuk Penilaian

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

3) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

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

Nama : _____ Kelas: _____

No	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Sikap awal	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
2.	Saat pelaksanaan	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
3.	Posisi akhir gerakan	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
Perolehan/Skor maksimum X 100% = Skor Akhir				

4) Pedoman Pemberian Skor

a) Pemberian Skor

- o Skor 1 jika: Peserta didik dapat melakukan 80% dari komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.
- o Skor 0 jika: Peserta didik kurang dari 80% melakukan komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.

(1) Sikap awal

- (a) kedua kaki rapat.
- (b) kedua tangan berada di samping badan.
- (c) duduk selunjur dengan badan tegak.
- (d) pandangan mata ke depan.

(2) Gerak pelaksanaan

- (a) Kedua kaki diangkat sehingga membentuk huruf V.
- (b) badan condong ke belakang.
- (c) kedua tangan disamping badan.
- (d) pandangan mata ke depan.

- (3) posisi akhir
 - (a) kedua kaki kembali diluruskan.
 - (b) badan tegak.
 - (c) kedua lengan di samping badan.
 - (d) pandangan mata ke depan.
- b) Pengolahan Skor
 - Skor maksimum: 12
 - Skor perolehan peserta didik: SP
 - Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/12.
- 5) Lembar pengamatan penilaian hasil gerak keseimbangan statis.
Penilaian hasil duduk seperti huruf V.
 - (1) Tahap pelaksanaan pengukuran
 - Penilaian hasil/produk berjalan dengan tangan dengan cara:
 - (a) Peserta didik secara berpasngan melakukan pengamatan gerakan duduk seperti huruf V secara bergantian.
 - (b) Peserta didik mencatat dalam lembar pengamatan berapa hitungan dapat emmpertahankan gerakan.
 - (c) Jumlah hitungan yang dicatat adalah hasil dari penilaian yang dilakukan.
 - (2) Konversi hitungan duduk seperti huruf V adalah:

Perolehan Nilai	Klasifikasi Nilai
..... < 10 hitungan	Sangat Baik
7– 10 hitungan	Baik
3 – 6 hitungan	Cukup
..... > 2 hitungan	Kurang

b. Tes kinerja keseimbangan dinamis

- 1) Butir Tes
 - Lakukan aktivitas berjalan di atas balok titian. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).
- 2) Petunjuk Penilaian
 - Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan gerak spesifik yang diharapkan.
- 3) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak
 - Contoh lembar penilaian proses gerak untuk perorangan (setiap peserta didik satu lembar penilaian).

Nama : _____ Kelas: _____

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

2.	Saat pelaksanaan	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
3.	Posisi akhir gerakan	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
Perolehan/Skor maksimum X 100% = Skor Akhir				

4) Pedoman Pemberian Skor

a) Pemberian Skor

- Skor 1 jika: Peserta didik dapat melakukan 80% dari komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.
- Skor 0 jika: Peserta didik kurang dari 80% melakukan komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.

(1) Sikap awal

- (a) kedua kaki rapat
- (b) kedua tangan direntangkan
- (c) badan tegak
- (d) pandangan mata ke depan

(2) Gerak pelaksanaan

- (a) Kedua kaki melangkah secara bergantian tanpa jatuh
- (b) badan tegak
- (c) kedua tangan direntangkan.
- (d) pandangan mata ke depan.

(3) posisi akhir

- (a) kedua kaki rapat
- (b) badan tegak
- (c) kedua lengan di samping badan
- (d) pandangan mata ke depan

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 12

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/12.

5) Lembar pengamatan penilaian hasil gerak keseimbangan dinamis.

Penilaian hasil berjalan di atas balok titian.

(1) Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk berjalan dengan tangan dengan cara:

- (a) Peserta didik secara berpasangan melakukan pengamatan gerakan berjalan di atas balok titian secara bergantian.
- (b) Peserta didik mencatat dalam lembar pengamatan berapa kali gerak berjalan diatas balok titian yang dapat dilakukan dengan benar selama 30 detik.
- (c) Jumlah pengulangan yang dicatat adalah hasil dari penilaian yang dilakukan.

(2) Konversi hitungan berjalan diatas balok titian adalah:

Perolehan Nilai	Klasifikasi Nilai
..... < 8 kali	Sangat Baik
6– 8 kali	Baik
3 – 5 kali	Cukup
..... > 2 kali	Kurang

c. Tes kinerja kekuatan otot lengan

1) Butir Tes

Lakukan aktivitas push up. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

2) Petunjuk Penilaian

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

3) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

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

Nama : _____ Kelas: _____

No	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Sikap awal	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
2.	Saat pelaksanaan	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
3.	Posisi akhir gerakan	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
Perolehan/Skor maksimum X 100% = Skor Akhir				

4) Pedoman Pemberian Skor

a) Pemberian Skor

- o Skor 1 jika: Peserta didik dapat melakukan 80% dari komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.
- o Skor 0 jika: Peserta didik kurang dari 80% melakukan komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.

(1) Posisi dan Sikap Awal

- (a) Kedua kaki rapat dan ujung kaki bertumpu pada lantai.

- (b) Kedua tangan lurus bertumpu pada lantai.
- (c) Posisi badan lurus dengan kepala punggung pinggul dan kaki.
- (d) Pandangan mata ke bawah.
- (2) Pelaksanaan Gerak
 - (a) Kedua kaki tetap rapat dan lurus dengan ujung kaki bertumpu pada lantai.
 - (b) Kedua tangan ditekuk.
 - (c) Badan tidak menyentuh lantai dan tetap lurus dengan kepala, pinggang dan kaki.
 - (d) pandangan mata ke bawah.
- (3) Posisi dan Sikap Akhir
 - (a) Kedua kaki rapat dan ujung kaki bertumpu pada lantai.
 - (b) Kedua tangan lurus bertumpu pada lantai.
 - (c) Posisi badan lurus dengan kepala punggung pinggul dan kaki.
 - (d) Pandangan mata ke bawah.
- b) Pengolahan skor
 - Skor maksimum: 12
 - Skor perolehan peserta didik: SP
 - Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/12.
- 5) Lembar pengamatan penilaian kekuatan otot lengan.
Penilaian hasil gerakan push up.
 - (1) Tahap pelaksanaan pengukuran
 - Penilaian hasil/produk berjalan dengan tangan dengan cara:
 - (a) Peserta didik secara berpasangan melakukan pengamatan gerakan push up secara bergantian.
 - (b) Peserta didik mencatat dalam lembar pengamatan berapa kali yang dapat dilakukan oleh pasanganmu selama 30 detik .
 - (c) Pengamatan dilakukan secara bergantian dalam kelompoknya.
 - (d) Jumlah hitungan yang dicatat adalah hasil dari penilaian yang dilakukan.
 - (2) Konversi hitungan push up adalah

Perolehan Nilai	Klasifikasi Nilai
..... < 30detik	Sangat Baik
30– 40 detik	Baik
45 – 50 detik	Cukup
..... > 50 detik	Kurang

d. Tes kinerja kekuatan otot tungkai

1) Butir Tes

Lakukan aktivitas berjalan jongkok. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

2) Petunjuk Penilaian

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

3) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

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

Nama : _____ Kelas: _____

No	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Sikap awal	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
2.	Saat pelaksanaan	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
3.	Posisi akhir gerakan	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
Perolehan/Skor maksimum X 100% = Skor Akhir				

4) Pedoman Pemberian Skor

a) Pemberian Skor

- Skor 1 jika: Peserta didik dapat melakukan 80% dari komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.
- Skor 0 jika: Peserta didik kurang dari 80% melakukan komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.

(1) Sikap awal

- (a) kedua kaki ditekuk
- (b) kedua tangan berada di depan dada
- (c) badan membungkuk
- (d) pandangan mata ke depan

(2) Gerak pelaksanaan

- (a) Kaki melangkah secara bergantian dengan posisi lutut tetap ditekuk
- (b) badan membungkuk
- (c) kedua tangan berada di depan dada memegang balon
- (d) pandangan mata ke depan.

(3) posisi akhir

- (a) kedua kaki rapat
- (b) badan membungkuk
- (c) kedua lengan didepan dada
- (d) pandangan mata ke depan

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 12

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/12.

- 5) Lembar pengamatan penilaian kekuatan otot lengan.

Penilaian hasil gerakan push up.

- (1) Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk berjalan dengan tangan dengan cara:

- (a) Peserta didik secara berpasangan melakukan pengamatan gerakan berjalan jongkok dengan jarak 5 meter secara bergantian.
- (b) Peserta didik mencatat dalam lembar pengamatan berapa kali pengulangan yang dapat dilakukan oleh pasanganmu selama 30 detik .
- (d) Jumlah hitungan yang dicatat adalah hasil dari penilaian yang dilakukan.

- (2) Konversi hitungan berjalan jongkok adalah

Perolehan Nilai	Klasifikasi Nilai
..... < 6 kali	Sangat Baik
4– 5 kali	Baik
2 – 3 kali	Cukup
..... > 1 kali	Kurang

Pengayaan dan Remedial

1. Pengayaan

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

2. Remedial

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

Refleksi Peserta Didik dan Guru

1. Refleksi Peserta Didik

Pada setiap aktivitas pembelajaran dan diakhir pembelajaran peserta didik ditanya tentang:

- a. Apa yang sudah dipelajari.

- b. Dari apa yang sudah dipelajari apa yang sudah dikuasai.
- c. Kesulitan-kesulitan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas jasmani untuk pemeliharaan dan peningkatan kesehatan.
- d. Kesalahan-kesalahan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas jasmani untuk pemeliharaan dan peningkatan kesehatan.
- e. Bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas jasmani untuk pemeliharaan dan peningkatan kesehatan.

Contoh Format Refleksi:

Setelah peserta didik melakukan aktivitas 1 pembelajaran keseimbangan statis dalam aktivitas jasmani, peserta didik diminta untuk merasakan bagian tubuh mana saja yang digunakan untuk melakukan gerakan tersebut. Peserta didik diminta untuk memberikan tanda (√) pada kolom yang disediakan oleh guru, sesuai dengan perasaan mereka yang digambarkan dengan emoticon saat melakukan gerakan tersebut. Kemudian laporkan hasil capaian belajar yang diperoleh kepada guru.

Lembar Refleksi

Bentuk Pembelajaran		
Aktivitas keterampilan sikap tubuh dalam keadaan telentang.*)		
Aktivitas keterampilan gerak sikap tubuh dalam keadaan telungkup.*)		
Aktivitas keterampilan gerak sikap tubuh dalam keadaan duduk.*)		

*) materi disesuaikan dengan pokok bahasan.

Laporan hasil capaian berdasarkan lembar refleksi

No	Aktivitas Pembelajaran	Hasil Refleksi	
		Belum Tercapai	Tercapai
1.	Aktivitas pembelajaran pembelajaran gerak keseimbangan statis dalam aktivitas jasmani secara perorangan, berpasangan atau berkelompok.*)		
2.	Menunjukkan nilai-nilai karakter profil Pelajar Pancasila pada elemen Mandiri dan Gotong Royong dalam proses pembelajaran gerak keseimbangan statis dalam aktivitas jasmani.*)		

*) Materi di sesuaikan dengan pokok bahasan.

2. Refleksi Guru

Refleksi yang dilakukan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Hasil refleksi bisa digunakan untuk menentukan perlakuan kepada peserta didik, apakah remedial atau pengayaan. Remedial dan

pengayaanya di dalam pembelajaran, tidak terpisah setelah pembelajaran. Hal-hal yang perlu mendapat perhatian dalam refleksi guru antara lain:

- a. Apakah kegiatan pembelajaran dapat berjalan dengan baik?
- b. Kesulitan-kesulitan apa saja yang dialami/temukan dalam proses aktivitas jasmani untuk pemeliharaan dan peningkatan kesehatan?
- c. Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses aktivitas jasmani untuk pemeliharaan dan peningkatan kesehatan?
- d. Bagaimana keterlibatan peserta didik dalam proses aktivitas pembelajaran aktivitas jasmani untuk pemeliharaan dan peningkatan kesehatan?

Lembar Kerja Peserta Didik

Tanggal :
Lingkup/materi pembelajaran :
Nama Siswa :
Fase/Kelas : A / II

1. Panduan umum

- a. Pastikan Kalian dalam keadaan sehat dan siap untuk mengikuti aktivitas pembelajaran.
- b. Ikuti gerakan pemanasan dengan baik, sesuai dengan instruksi yang diberikan guru untuk menghindari cedera.
- c. Mulailah kegiatan dengan berdo'a.
- d. Selama kegiatan perhatikan selalu keselamatan diri dan keselamatan bersama.

2. Panduan aktivitas pembelajaran

- a. Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 7 orang.
- b. Lakukan aktivitas pembelajaran aktivitas jasmani untuk pemeliharaan dan peningkatan kesehatan secara berpasangan dengan teman satu kelompok.
- c. Perhatikan penjelasan berikut ini:
Lakukan aktivitas jasmani untuk peningkatan dan pemeliharaan kesehatan!
Isilah lembar kerja resiprokal berikut ini:

Lembar Kerja (work sheet)

Nama Pelaku I :

Nama Pelaku II :

Materi : *Aktivitas jasmani untuk pemeliharaan dan peningkatan kesehatan.*

Pelaku : lakukanlah latihan aktivitas jasmani dalam sirkuit training. Lakukan gerakan di tiap pos selama 30 detik.

Pengamat : Gunakan kriteria, berikan tanggapan kepada pasanganmu, dan catat gerakan aktivitas jasmani yang dilakukan oleh pasanganmu dalam sirkuit training. Setelah semua pos dilakukan bergantilah peran. Catat berapa pengulangan dan berapa lama yang dapat dilakukan dalam setiap pos!

Aspek harus diamati	PELAKU 1	PELAKU 2	Ket
1. Pos I : keseimbangan statis			detik
2. Pos II : keseimbangan dinamis			kali
3. Pos III : kekuatan otot lengan			kali
4. Pos IV : Kekuatan otot tungkai			kali
JUMLAH			

3. Bahan Bacaan Peserta Didik

- Berbagai bentuk aktivitas kebugaran jasmani untuk kesehatan. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
- Berbagai jenis latihan aktivitas kebugaran jasmani untuk kesehatan. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.

4. Bahan Bacaan Guru

- Pengertian aktivitas kebugaran jasmani untuk kesehatan.
- Bentuk-bentuk aktivitas kebugaran jasmani untuk kesehatan.

Glosarium

- Pemanfaatan gerak adalah hasil yang diperoleh dari aktivitas fisik dan aktivitas kebugaran secara menyeluruh (total *fitnes*) yang memungkinkan seseorang mampu menjalankan kehidupan yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap pembebanan fisik yang wajar
- Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas selanjutnya.
- Keseimbangan statis adalah keseimbangan tubuh dalam posisi tidak bergerak
- Keseimbangan dinamis adalah keseimbangan tubuh dalam posisi bergerak.
- Kekuatan adalah kemampuan otot untuk bekerja menahan beban secara maksimal.

Referensi

Muhajir. 2010. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SD/M.Ts Kelas II*. Bogor : Penerbit Yudhistira.

May Sumarya, Eso Suwarso.2010.*Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk*

SD/MI kelas II. Jakarta: Penerbit PT Arya Duta.

Akhmad Olih Solihin, Khairul Hadziq. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas III*. Jakarta: Penerbit CV Mutiara Ilmu Bandung.

Pramono, Yony Abdillah, Endnag Yulia Kurniasih, Faridha Isnaini.2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan kesehatan untuk Kelas II SD dan MI*.Jakarta: Penerbit PT Wangsa Jatra Lestari.

Abdurahman, Asep Zaenal Rizal.2010. *penjas orkes untuk sd/ mi kelas II*. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementrian Pendidikan Nasional.

<https://www.kompas.com/sports/read/2021/04/22/18200028/kelenturan--pengertian-manfaat-dan-latihan>.

<https://rumus.co.id/kebugaran-jasmani/>

Memeriksa dan Menyetujui,
Kepala SD

....., 20..
Guru Mata Pelajaran

.....
NIP.

.....
NIP.