



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA
2024

Panduan Guru

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

**Tri Agus Prasetijo
Alda Indrawan**

SD/MI Kelas IV

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

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

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

Penulis

Tri Agus Prasetijo
Alda Indrawan

Penelaah

Advendi Kristiyandaru
Johan Irmansyah

Penyelia/Penyelaras

Supriyatno
Lenny Puspita Ekawaty
Maharani Prananingrum
Agustina

Kontributor

Herlinawati Sitorus
Aniq Farida

Ilustrator

Miriam Nenis

Editor

Yodi Kurniadi

Editor Visual

Siti Wardiyah

Desainer

Malikul Falah

Penerbit

Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi

Dikeluarkan oleh

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

Cetakan Pertama, 2024

ISBN 978-623-388-547-8 (no.jil.lengkap)
978-623-388-558-4 (jil.4 PDF)

Isi buku ini menggunakan huruf Noto Sans 12/16 pt., SIL Open Font License.
x, 238 hlm.: 21 × 29,7 cm.

Kata Pengantar

Pusat Perbukuan; Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan; Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi memiliki tugas dan fungsi mengembangkan buku pendidikan pada satuan Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah, termasuk Pendidikan Khusus. Buku berkaitan erat dengan kurikulum. Buku yang dikembangkan saat ini mengacu pada kurikulum yang berlaku, yaitu Kurikulum Merdeka.

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

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

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

Jakarta, Juli 2024
Kepala Pusat Perbukuan,

Supriyatno, S.Pd., M.A.

Prakata

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

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

Aktivitas jasmani dan olahraga yang dilakukan di sekolah bukan berarti peserta didik dituntut untuk menguasai cabang olahraga dan permainan tertentu, melainkan mengutamakan proses perkembangan gerak peserta didik dari waktu ke waktu. Dalam aktivitasnya, peserta didik dibawa dalam suasana gembira sehingga dapat bereksplorasi dan menemukan sesuatu secara tidak langsung. Untuk mengaktualisasikan pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan seperti ini, peserta didik harus dijadikan sebagai subjek didik.

Kemendikbudristek saat ini tengah mengembangkan kurikulum yang disederhanakan atau kurikulum paradigma baru. Kurikulum ini memberikan fleksibilitas kepada satuan pendidikan dan guru untuk mengembangkan potensi peserta didik, serta memungkinkan mereka belajar sesuai dengan kemampuan dan perkembangan masing-masing dalam rangka Merdeka Belajar. Untuk mendukung pelaksanaan kurikulum ini, Kemendikbudristek menyediakan Buku Panduan Guru yang sesuai dengan kurikulum tersebut. Harapan penulis semoga buku ini dapat memberikan sumbangan yang berarti bagi pengembangan pendidikan, khususnya mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Sekolah Dasar (SD) Kelas IV.

Jakarta, Mei 2024

Tim Penulis

Daftar Isi

Kata Pengantar	iii
Prakata	v
Daftar Isi	vi
Petunjuk Penggunaan Buku.....	viii
Panduan Umum	1
A. Pendahuluan	2
B. Capaian Pembelajaran	8
C. Strategi Mencapai Tujuan Pembelajaran	14
D. Asesmen.....	18
Panduan Khusus Bab 1 Ayo, Bergerak!	19
A. Pendahuluan	20
B. Konsep dan Keterampilan Prasyarat	21
C. Penyajian Materi Esensial	22
D. Apersepsi.....	22
E. Penilaian sebelum Pembelajaran.....	22
F. Panduan Pembelajaran Buku Siswa	23
G. Interaksi Guru dengan Orang Tua	51
H. Tindak Lanjut	52
I. Asesmen Sumatif	53
J. Kunci Jawaban	58
K. Refleksi	58
L. Sumber Belajar	60
Panduan Khusus Bab 2 Ayo, Bermain!	61
A. Pendahuluan	62
B. Konsep dan Keterampilan Prasyarat	63
C. Penyajian Materi Esensial	63
D. Apersepsi.....	63
E. Penilaian sebelum Pembelajaran.....	64
F. Panduan Pembelajaran Buku Siswa	64
G. Interaksi Guru dengan Orang Tua	91
H. Tindak Lanjut	92
I. Asesmen Sumatif	93

J. Kunci Jawaban	98
K. Refleksi	98
L. Sumber Belajar	100

Panduan Khusus Bab 3 Ayo, Merangkai Gerak! 101

A. Pendahuluan	102
B. Konsep dan Keterampilan Prasyarat	103
C. Penyajian Materi Esensial	103
D. Apersepsi.....	104
E. Penilaian sebelum Pembelajaran.....	104
F. Panduan Pembelajaran Buku Siswa	105
G. Interaksi Guru dengan Orang Tua	143
H. Tindak Lanjut	144
I. Asesmen Sumatif	144
J. Kunci Jawaban	150
K. Refleksi	150
L. Sumber Belajar	152

Panduan Khusus Bab 4 Ayo, Bugarkan Tubuhmu!..... 153

A. Pendahuluan	154
B. Konsep dan Keterampilan Prasyarat	155
C. Penyajian Materi Esensial	156
D. Apersepsi.....	156
E. Penilaian sebelum Pembelajaran.....	156
F. Panduan Pembelajaran Buku Siswa	157
G. Interaksi Guru dengan Orang Tua	187
H. Tindak Lanjut	188
I. Asesmen Sumatif	189
J. Kunci Jawaban	193
K. Refleksi	194
L. Sumber Belajar	195

Panduan Khusus Bab 5 Hidup yang Menyenangkan..... 197

A. Pendahuluan	198
B. Konsep dan Keterampilan Prasyarat	199
C. Penyajian Materi Esensial	200
D. Apersepsi.....	200
E. Penilaian sebelum Pembelajaran.....	200

F. Panduan Pembelajaran Buku Siswa	201
G. Interaksi dengan Orang Tua.....	213
H. Tindak Lanjut	213
I. Asesmen Sumatif	214
J. Kunci Jawaban	220
K. Refleksi	221
L. Sumber Belajar.....	222
Glosarium	223
Daftar Pustaka	226
Daftar Sumber Gambar.....	228
Indeks.....	229
Pelaku Perbukuan	231

Petunjuk Penggunaan Buku

Tercapainya tujuan pembelajaran adalah misi utama bagi setiap guru. Buku Panduan Guru ini disediakan sebagai panduan untuk memastikan peserta didik mencapai tujuan pembelajaran. Buku Panduan Guru yang disusun bersamaan dengan Buku Siswa ini selalu berkorelasi dengan konten yang terdapat di Buku Siswa. Namun, di Buku Panduan Guru terdapat instruksi lebih detail dan keterangan tambahan untuk membantu guru dalam proses pembelajaran. Sementara itu, Buku Siswa berfokus pada materi dan aktivitas belajar. Buku Panduan Guru memberikan arahan mengenai strategi mengajar, tip menghadapi tantangan dalam pengajaran, serta metode evaluasi yang efektif.

Dengan adanya Buku Panduan Guru, diharapkan guru dapat lebih mudah menyusun rencana pembelajaran yang komprehensif, mengatasi berbagai kesulitan yang mungkin dihadapi selama proses mengajar, serta mengevaluasi kemajuan belajar peserta didik dengan lebih terstruktur. Buku ini juga mengandung contoh-contoh praktis, saran untuk diskusi kelas, serta teknik pengajaran yang inovatif sehingga guru dapat menciptakan lingkungan belajar yang dinamis dan interaktif.

Melalui panduan ini, guru dapat memastikan bahwa setiap peserta didik mendapatkan pengalaman belajar yang bermakna, serta membantu mereka mencapai hasil belajar yang optimal sesuai dengan tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan.

Untuk memandu guru menjalankan pembelajaran, buku ini dilengkapi dengan beberapa bagian berikut.

Pendahuluan

Berisi tentang tujuan pembelajaran, pokok materi, hubungan materi dengan materi lainnya, serta peta materi.

Konsep dan Keterampilan Prasyarat

Menjelaskan konsep dan keterampilan prasyarat yang harus dikuasai peserta didik sebelum mempelajari bab.

Materi Esensial

Berisi bahan bacaan untuk guru agar menguatkan pemahaman konsep materi yang akan dipelajari peserta didik.

Apersepsi

Langkah teknis kegiatan apersepsi di Buku Siswa serta alternatif kegiatan apersepsi.

Penilaian sebelum Pembelajaran

Rekomendasi asesmen awal pembelajaran yang perlu dilakukan sebelum memulai bab.

Panduan Pembelajaran Buku Siswa

Rekomendasi waktu belajar serta tujuan pembelajaran dan indikator pencapaian tujuan pembelajaran.

Aktivitas Pembelajaran

Rekomendasi cara memandu belajar sesuai dengan aktivitas dalam Buku Siswa.

Kegiatan Alternatif

Rekomendasi kegiatan alternatif belajar yang dapat dieksplorasi guru.

Pengayaan dan Remedial

Rekomendasi kegiatan pengayaan dan remedial untuk peserta didik.

Interaksi Guru dengan Orang Tua/Wali

Rekomendasi bentuk interaksi guru dengan orang tua atau wali untuk memperkaya pembelajaran.

Asesmen

Penjelasan mengenai rangkaian asesmen.

Kunci Jawaban dan Penilaian Uji Kompetensi

Kunci jawaban dari uji kompetensi di Buku Siswa serta rekomendasi penilaian.

Refleksi

Panduan kegiatan refleksi untuk guru dan peserta didik.

Sumber Belajar

Daftar sumber belajar tambahan untuk guru.

QR Code

Pindai kode untuk menuju sumber belajar.

Catatan

Informasi penting yang perlu diperhatikan guru dalam pembelajaran.

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA
Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
untuk SD/MI Kelas IV
Penulis: Tri Agus Prasetijo dan Alda Indrawan
ISBN: 978-623-388-558-4

Panduan Umum



A **Pendahuluan**

Sehat dan bahagia bagi seluruh guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di tingkat SD/MI di mana pun berada. Dalam sebuah perjalanan pendidikan, PJOK memiliki peran yang krusial dalam membentuk karakter dan kesejahteraan peserta didik secara menyeluruh. PJOK juga dapat berperan dalam memfasilitasi peserta didik dalam menemukan nikmatnya aktif bergerak dan pada akhirnya menjadikan tubuhnya sehat dan bugar. Sebagai guru PJOK, Anda memiliki tanggung jawab besar untuk tidak hanya mengembangkan keterampilan fisik peserta didik, tetapi juga untuk memperkuat aspek-aspek sosial, emosional, dan kesehatan mereka.

Buku pedoman ini disusun dengan tujuan memberikan panduan yang komprehensif dan berkelanjutan bagi guru PJOK kelas IV pada tahun 2024. Buku panduan ini merupakan implementasi perubahan dan penyesuaian dari capaian pembelajaran berdasarkan Permendikbud Nomor 12 tahun 2024. Kami menyadari bahwa pembelajaran PJOK dapat menjadi medan luas yang mencakup berbagai macam topik mulai dari olahraga tradisional hingga kesehatan mental. Oleh karena itu, kami berupaya untuk menyajikan beragam materi dan strategi pembelajaran yang dapat disesuaikan dengan kebutuhan dan minat peserta didik.

Perubahan pembelajaran PJOK yang paling signifikan dalam Capaian Pembelajaran saat ini dituangkan dalam buku PJOK yang menyajikan pembelajaran dengan menggunakan jenis aktivitas/olahraga sebagai alat untuk pengembangan keterampilan gerak, konsep gerak, strategi gerak, perilaku etis, *fair play*, dan kebugaran sehingga membantu peserta didik menemukan kenikmatan bergerak dan membudayakan hidup aktif sepanjang hayat. Dalam pelaksanaannya, guru dan peserta didik dapat memilih jenis aktivitas/cabang olahraga yang sesuai dengan kondisi sarana-prasarana serta minat dan kultur gerak di daerahnya masing-masing. Contoh implementasinya dapat dilihat di bagian alternatif Alur Tujuan Pembelajaran.

Dalam buku pedoman ini, kami memberikan penekanan khusus pada materi-materi esensial yang dianggap fundamental dalam pengembangan peserta didik. Kami memilih materi-materi yang paling relevan dengan perkembangan fisik, mental, dan sosial peserta didik serta yang paling mendasar untuk pemahaman konsep dan keterampilan dasar dalam PJOK. Selain belajar tentang gerak, peserta didik juga dapat belajar di dalam dan melalui gerak dengan mengembangkan keterampilan personal dan sosial melalui interaksi dengan orang lain dalam kelas dan konteks gerak. *Fair*

play dan kerja tim adalah esensial dalam konteks gerak yang dapat memfasilitasi pembelajaran keterampilan abad ke-21, seperti pengambilan keputusan, komunikasi, kolaborasi, tanggung jawab, kepemimpinan, partisipasi yang inklusif dan adil secara sosial, dan sikap etis.

Kami mengakui adanya perubahan dalam materi pembelajaran dari edisi sebelumnya. Kami terus memperbarui kurikulum dan materi pembelajaran kami sesuai dengan perkembangan terbaru dalam bidang olahraga, kesehatan, dan pendidikan. Sebagai hasilnya, buku pedoman ini mencerminkan perubahan-perubahan tersebut untuk memastikan relevansi dan efektivitas pembelajaran bagi peserta didik.

Dalam konteks PJOK pada masa kini, kita juga menyaksikan transformasi signifikan dalam pendekatan pembelajaran. Lebih dari sekadar olahraga dan latihan fisik, saat ini PJOK menekankan pentingnya literasi kesehatan, kebugaran mental, dan inklusi sosial. Guru PJOK saat ini didorong untuk menjadi fasilitator yang mendukung peserta didik dalam mengembangkan pemahaman yang lebih holistik tentang kesehatan dan kesejahteraan.

Selain itu, dengan kemajuan teknologi, PJOK juga memanfaatkan berbagai alat dan aplikasi untuk mendukung pembelajaran yang interaktif dan menarik, seperti aktivitas analisis video untuk meningkatkan teknik olahraga guru PJOK kini memiliki akses ke berbagai sumber daya yang dapat meningkatkan pengalaman pembelajaran peserta didik secara signifikan.

1. Tujuan Panduan

Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 71 tahun 2013 tentang buku teks pelajaran dan buku guru untuk pendidikan dasar dan menengah menyatakan bahwa “buku teks dan buku guru adalah sarana untuk menunjang keterlaksanaan kurikulum.” Secara khusus tujuan buku panduan adalah sebagai berikut:

- a. Memberikan Panduan Komprehensif
Buku panduan ini bertujuan untuk memberikan panduan yang komprehensif bagi guru PJOK kelas IV SD/MI dalam merencanakan dan melaksanakan pembelajaran yang efektif dan berdaya.
- b. Mendukung Pengembangan Keterampilan
Tujuan utama buku ini adalah untuk mendukung pengembangan keterampilan guru dalam menyampaikan materi PJOK dengan cara yang menarik dan interaktif, serta mendorong partisipasi aktif peserta didik.

c. Mengintegrasikan Aspek Kesehatan dan Kebugaran

Buku panduan ini bertujuan untuk mengintegrasikan aspek kesehatan dan kebugaran dalam pembelajaran PJOK sehingga peserta didik tidak hanya mengembangkan keterampilan fisik, tetapi juga memahami pentingnya gaya hidup sehat. Hal ini juga mendukung program Gerakan Sekolah Sehat (GSS) tahun 2024, di mana ada lima fokus sehat, yaitu: sehat fisik, sehat gizi, sehat imunisasi, sehat jiwa, dan sehat lingkungan.

d. Menyediakan Materi yang Relevan

Kami bertujuan untuk menyediakan materi yang relevan dengan perkembangan fisik, mental, dan sosial peserta didik SD/MI, serta materi yang sesuai dengan kebutuhan dan minat mereka.

e. Memfasilitasi Pembelajaran Inovatif

Buku panduan ini bertujuan untuk memfasilitasi pembelajaran inovatif dengan memanfaatkan teknologi dan berbagai metode pembelajaran yang interaktif sehingga meningkatkan keterlibatan dan pemahaman peserta didik. Jika di beberapa daerah belum memungkinkan menggunakan teknologi, buku ini memberikan alternatif pembelajaran lain yang mudah dilakukan.

f. Mendorong Peningkatan Kualitas Pembelajaran

Dengan memberikan panduan yang jelas dan terperinci, tujuan kami adalah untuk mendorong peningkatan kualitas pembelajaran PJOK di SD/MI sehingga peserta didik dapat memperoleh manfaat maksimal dari pengalaman belajar mereka.

2. Profil Pelajar Pancasila

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

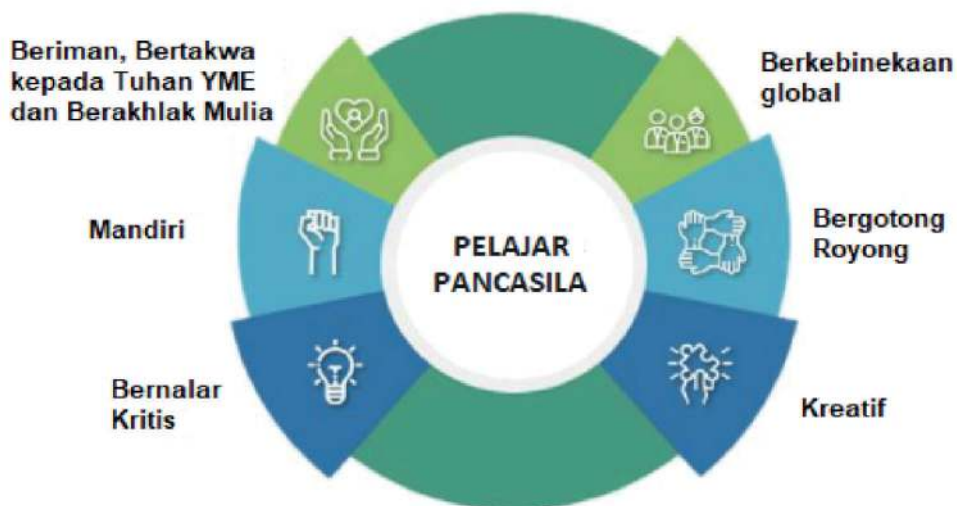
Profil Pelajar Pancasila adalah karakter dan kemampuan yang sehari-hari dibangun dan dihidupkan dalam diri setiap individu pelajar. Karakter dan kemampuan ini adalah perwujudan dari nilai-nilai Pancasila. Dengan adanya Profil Pelajar Pancasila, sistem pendidikan nasional menempatkan Pancasila tidak saja sebagai dasar, tetapi juga

ditempatkan sebagai tujuan yang utama. Dalam kerangka kurikulum, misalnya, profil ini berada di paling atas, menjadi luaran (*learning outcomes*) yang dicapai melalui berbagai program dan kegiatan pembelajaran.

Profil Pelajar Pancasila, yaitu tujuan besar (atau bahkan misi) yang ingin diwujudkan melalui sistem pendidikan. Profil lulusan, dalam konteks ini adalah Profil Pelajar Pancasila, merupakan jawaban dari pertanyaan penting: “Karakter dan kemampuan esensial apa yang perlu dipelajari dan dikembangkan terus-menerus oleh setiap individu warga negara Indonesia, sejak pendidikan anak usia dini hingga mereka menamatkan sekolah menengah atas?” Kemampuan esensial yang dimaksud adalah kemampuan yang tidak lagi melekat pada mata pelajaran, yang bertahan lama (dibandingkan pengetahuan yang diingat) bahkan hingga individu sudah bertahun-tahun menyelesaikan sekolah (Posner, 2004).

Profil Pelajar Pancasila memiliki enam dimensi utama, yaitu: 1) Beriman, bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, dan berakhlak mulia, 2) Berkebinekaan global, 3) Bergotong royong, 4) Mandiri, 5) Bernalar kritis, dan 6) Kreatif. Keenam dimensi tersebut kemudian dirangkum dalam satu rangkaian profil yang tidak terpisahkan, sebagai berikut: *“Pelajar Indonesia merupakan pelajar sepanjang hayat yang memiliki kompetensi global dan berperilaku sesuai nilai-nilai Pancasila.”* Profil lulusan yang dibangun dan dinamai “Profil Pelajar Pancasila” dengan tujuan untuk menguatkan nilai-nilai luhur Pancasila dalam diri setiap individu pelajar Indonesia.

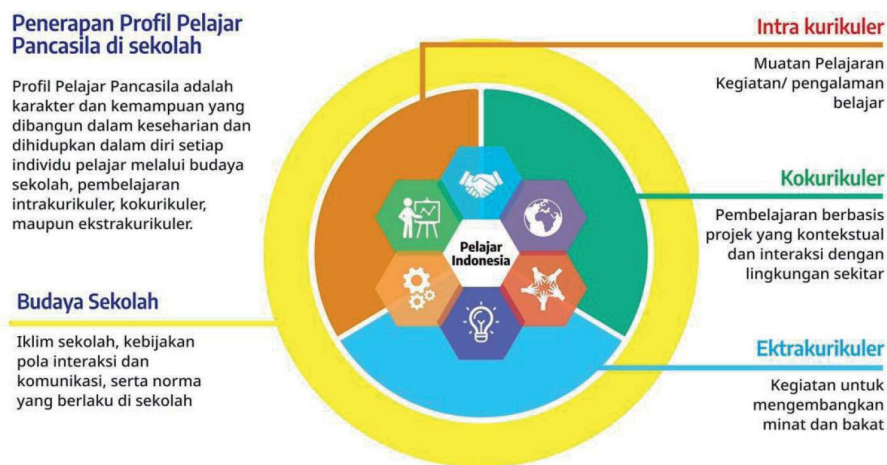
Upaya untuk penerapan Profil Pelajar Pancasila di satuan pendidikan dibangun dalam keseharian dan dihidupkan dalam diri setiap individu pelajar melalui budaya sekolah, pembelajaran intrakurikuler, kokurikuler, dan ekstrakurikuler. Keterkaitan antara keempat komponen tersebut dijelaskan dalam gambar berikut!



Gambar Profil Kompetensi Pelajar Pancasila

Sumber : Susanti Sufyandi/Panduan Pengembangan Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila Jenjang Pendidikan Dasar dan Menengah (SD/MI, SMP/MTs, SMA/MA) (2021).

Upaya penerapan Profil Pelajar Pancasila di satuan pendidikan dibangun dalam keseharian dan dihidupkan dalam diri setiap individu pelajar melalui budaya sekolah, pembelajaran intrakurikuler, kokurikuler, dan ekstrakurikuler. Keterkaitan antara keempat komponen tersebut dijelaskan dalam gambar berikut!



Gambar Keterkaitan Antar-Empat Komponen Budaya Sekolah, Pembelajaran Intrakurikuler, Kokurikuler, dan Ekstrakurikuler

Sumber: Datadikdasmn (2022)

Berikut ini tabel distribusi Profil Pelajar Pancasila dalam aktivitas pembelajaran di buku siswa kelas IV PJOK Fase B SD/MI.

Tabel Distribusi Profil Pelajar Pancasila

Bab	Dimensi	Elemen	Subelemen	Alur Perkembangan Dimensi Fase B	Implementasi
1	Beriman dan bertakwa kepada Tuhan yang Maha Esa	Elemen Akhlak Pribadi	Merawat Diri secara Fisik, Mental, dan Spiritual	Mulai membiasakan diri untuk disiplin, rapi, membersihkan dan merawat tubuh, menjaga tingkah laku dan perkataan dalam semua aktivitas kesehariannya	Aktivitas dalam Bab 5
2	Berkebinekaan Global	Elemen refleksi dan bertanggung jawab terhadap pengalaman kebinekaan	Refleksi terhadap pengalaman kebinekaan	Menyebutkan apa yang telah dipelajari tentang orang lain dari interaksinya dengan kemajemukan budaya di lingkungan sekitar	Aktivitas dalam Bab 4
3	Bergotong royong	Elemen kolaborasi	Kerja sama	Menampilkan tindakan yang sesuai dengan harapan dan tujuan kelompok	Aktivitas dalam Bab 2, Bab 3, Bab 4, Bab 5
4	Mandiri	Elemen Pemahaman diri dan situasi yang dihadapi	Mengembangkan refleksi diri	Melakukan refleksi untuk mengidentifikasi kekuatan, kelemahan, dan prestasi dirinya, serta situasi yang dapat mendukung dan menghambat pembelajaran dan pengembangan dirinya	Aktivitas dalam Bab 3, Bab 4, dan Bab 5

5	Bernalar Kritis	Elemen memperoleh dan memproses informasi dan gagasan	Mengidentifikasi, mengklarifikasi, dan mengolah informasi dan gagasan	Mengumpulkan, mengklasifikasikan, membandingkan dan memilih informasi dan gagasan dari berbagai sumber	Aktivitas dalam Bab 1, Bab 2, dan Bab 3
6	Kreatif	Elemen memiliki keluwesan berpikir dalam mencari alternatif solusi permasalahan	Menghasilkan solusi	Membandingkan gagasan-gagasan kreatif untuk menghadapi situasi dan permasalahan	Aktivitas dalam Bab 2 dan Bab 3

B Capaian Pembelajaran

Dalam setiap proses pembelajaran, penting bagi pendidik untuk memiliki pemahaman yang jelas tentang apa yang ingin dicapai oleh peserta didik setelah menyelesaikan pembelajaran tersebut. Konsep ini dikenal sebagai capaian pembelajaran yang mencakup berbagai aspek, seperti pengetahuan, keterampilan, sikap, dan pemahaman yang diharapkan peserta didik kuasai. Capaian pembelajaran memberikan arahan yang penting dalam perencanaan pembelajaran karena membantu guru untuk menetapkan tujuan yang spesifik dan terukur yang ingin dicapai oleh peserta didik. Dengan memiliki capaian pembelajaran yang jelas, guru dapat merancang aktivitas pembelajaran yang sesuai dan relevan, serta mengevaluasi pencapaian peserta didik secara efektif. Oleh karena itu, pemahaman yang mendalam tentang capaian pembelajaran sangat penting dalam upaya menciptakan pengalaman pembelajaran yang bermakna dan efektif bagi peserta didik.

1. Karakteristik Mata Pelajaran PJOK

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

PJOK menegaskan bahwa mata pelajaran ini menggunakan aktivitas jasmani sebagai media untuk mencapai tujuan pendidikan. Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran yang didesain untuk mengembangkan keterampilan motorik dan pola gerak, meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan yang dilandasi pengetahuan dan perilaku hidup aktif, serta sikap sportif melalui kegiatan jasmani.

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

PJOK sebagai sebuah bidang kajian memiliki karakteristik:

- a. Menggunakan pendekatan holistik dalam memaknai *well-being*. Meskipun penamaan mata pelajaran ini mengisyaratkan fokus pada jasmani, PJOK membahas juga aspek-aspek mental, sosial, emosional, dan karakter serta bagaimana dimensi-dimensi ini saling terkait.
- b. Menekankan pembelajaran aktif dan berpusat pada peserta didik. Di sini ada pergeseran dari situasi pembelajaran dengan guru sebagai satu-satunya otoritas, menjadi pembelajaran yang turut diarahkan oleh peserta didik dan lebih kolaboratif. Pendekatan pembelajaran ini menempatkan peserta didik sebagai pusat dari proses pembelajaran, menekankan partisipasi aktif, serta mengembangkan otonomi dan kepemilikan terhadap pembelajaran mereka sendiri.
- c. Memfasilitasi pengalaman belajar yang dapat mengembangkan keterampilan. Pengalaman belajar ini dimulai dengan mengenalkan peserta didik dengan keterampilan gerak fundamental, mengelaborasi berbagai keterampilan gerak, dan mengembangkan keterampilan gerak spesifik yang diperlukan untuk merespons berbagai aktivitas jasmani.
- d. Menanamkan tanggung jawab dan perilaku belajar sepanjang hayat untuk berkomitmen terhadap aktivitas jasmani dan kesehatan. Peserta didik belajar untuk menetapkan tujuan yang hendak dicapai, bertanggung jawab terhadap kesehatannya sendiri dan orang-orang di sekitarnya, serta mengembangkan sikap positif terhadap aktivitas jasmani. Aktivitas pembelajaran juga mendorong mereka untuk bekerja secara kolaboratif, berkomunikasi secara efektif, serta

mempertunjukkan sikap hormat dan peduli dalam konteks gerak dan kehidupan sehari-hari.

- e. Mendorong keterampilan berpikir kritis dan pemecahan masalah. Peserta didik menganalisis pola gerak, mengevaluasi strategi, mengambil keputusan selama aktivitas jasmani, serta menerapkan teknik pemecahan masalah untuk mengatasi masalah dan meningkatkan penampilan gerak.
- f. Menciptakan lingkungan yang inklusif dan menghargai perbedaan individu. Pembelajaran PJOK mendorong partisipasi semua peserta didik tanpa terkecuali dan mengembangkan lingkungan yang aman, suportif, dan bebas dari diskriminasi.
- g. Memfasilitasi refleksi dan penilaian autentik. PJOK memberikan kesempatan peserta didik untuk merenungkan proses dan hasil belajarnya, mengevaluasi penampilan mereka sendiri dan orang lain, menetapkan tujuan untuk meningkatkan, dan mengembangkan strategi pemantauannya.

2. Capaian Pembelajaran Fase B

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

Pada akhir fase B, peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam menghaluskan keterampilan gerak fundamental dan memperagakan aplikasi konsep gerak di dalam berbagai situasi gerak. Mereka menerapkan strategi gerak sederhana untuk memecahkan masalah gerak dan meningkatkan capaian gerak. Peserta didik menyusun bersama dan menerapkan *fair play* melalui berbagai peran di dalam konteks gerak. Mereka juga mengidentifikasi hal-hal yang menyebabkan aktivitas jasmani menyenangkan.

Tabel Fase B (Kelas III dan IV) Mata Pelajaran PJOK

Elemen Terampil Bergerak
Pada akhir fase ini, peserta didik dapat menghaluskan keterampilan gerak fundamental dan menerapkannya dalam situasi gerak yang baru. Peserta didik menerapkan dan menyesuaikan strategi gerak untuk mendapatkan capaian keterampilan gerak. Peserta didik memperagakan konsep gerak yang dapat diterapkan dalam rangkaian gerak.

Elemen Belajar melalui Gerak

Pada akhir fase ini peserta didik dapat menerapkan strategi gerak sederhana dan memecahkan masalah gerak. Peserta didik menyusun bersama dan menerapkan peraturan untuk mengembangkan *fair play* ketika berpartisipasi atau merancang aktivitas jasmani. Peserta didik mempertunjukkan berbagai peran dengan cara yang terhormat untuk mendapatkan keberhasilan capaian di dalam aktivitas gerak kelompok atau tim.

Elemen Bergaya Hidup Aktif

Pada akhir fase ini, peserta didik dapat berpartisipasi dalam berbagai aktivitas jasmani dan mengenali faktor-faktor yang menyebabkan aktivitas jasmani menyenangkan.

Elemen Memilih Hidup yang Menyehatkan

Pada akhir fase ini, peserta didik dapat mengenali risiko kesehatan akibat gaya hidup dan berbagai aktivitas jasmani untuk pencegahannya, mengeksplorasi pola makan sehat dan bergizi seimbang sesuai rekomendasi kesehatan untuk menunjang aktivitas sehari-hari, serta mempraktikkan penanganan cedera ringan sesuai pemahaman tentang prinsip pertolongan pertama.

3. Tujuan Pembelajaran Fase B

Tabel Tujuan Pembelajaran Fase B

Elemen: Terampil Bergerak	
Pada akhir fase ini, peserta didik dapat menghaluskan keterampilan gerak fundamental dan menerapkannya dalam situasi gerak yang baru. Peserta didik menerapkan dan menyesuaikan strategi gerak untuk mendapatkan capaian keterampilan gerak. Peserta didik memperagakan konsep gerak yang dapat diterapkan dalam rangkaian gerak.	
TP Kelas III	TP Kelas IV
Peserta didik mengidentifikasi keterampilan gerak fundamental. Peserta didik menerapkan strategi gerak untuk mendapatkan capaian keterampilan gerak. Peserta didik memperagakan konsep gerak.	Peserta didik menerapkan keterampilan gerak fundamental dalam situasi gerak yang baru. Peserta didik menyesuaikan strategi gerak untuk mendapatkan capaian keterampilan gerak. Peserta didik menerapkan konsep gerak dalam rangkaian gerak.
Elemen: Belajar melalui Gerak	
Capaian Pembelajaran: Pada akhir fase ini, peserta didik dapat menerapkan strategi gerak sederhana dan memecahkan masalah gerak. Peserta didik menyusun bersama dan menerapkan peraturan untuk mengembangkan <i>fair play</i> ketika berpartisipasi atau merancang aktivitas jasmani. Peserta didik mempertunjukkan berbagai peran dengan cara yang terhormat untuk mendapatkan keberhasilan capaian di dalam aktivitas gerak kelompok atau tim.	

TP Kelas III	TP Kelas IV
<p>Peserta didik menerapkan strategi gerak sederhana.</p> <p>Peserta didik menyusun peraturan untuk mengembangkan <i>fair play</i> dalam aktivitas jasmani (permainan dan olahraga).</p> <p>Peserta didik mempraktikkan berbagai peran dengan cara terhormat untuk mendapatkan keberhasilan capaian. (Gradasi ada pada bentuk aktivitasnya)</p>	<p>Peserta didik memecahkan masalah gerak.</p> <p>Peserta didik menerapkan peraturan untuk mengembangkan <i>fair play</i> dalam aktivitas jasmani (permainan dan olahraga).</p> <p>Peserta didik mempraktikkan berbagai peran dengan cara terhormat untuk mendapatkan keberhasilan capaian.</p>
Elemen: Bergaya Hidup Aktif	
<p>Capaian Pembelajaran: Pada akhir fase ini, peserta didik dapat berpartisipasi dalam berbagai aktivitas jasmani dan mengenali faktor-faktor yang menyebabkan aktivitas jasmani menyenangkan.</p>	
TP Kelas III	TP Kelas IV
<p>Peserta didik memahami berbagai aktivitas jasmani.</p> <p>Peserta didik membedakan aktivitas jasmani di sekolah dan di lingkungan tempat tinggal.</p>	<p>Peserta didik mengidentifikasi faktor-faktor yang menyebabkan aktivitas jasmani menyenangkan.</p> <p>Peserta didik berpartisipasi dalam berbagai aktivitas jasmani.</p>
Elemen Memilih Hidup Menyenakan	
<p>Capaian Pembelajaran: Pada akhir fase ini, peserta didik dapat mengenali risiko kesehatan akibat gaya hidup dan berbagai aktivitas jasmani untuk pencegahannya, mengeksplorasi pola makan sehat dan bergizi seimbang sesuai rekomendasi kesehatan untuk menunjang aktivitas sehari-hari, serta mempraktikkan penanganan cedera ringan sesuai pemahaman tentang prinsip pertolongan pertama.</p>	
TP Kelas III	TP Kelas IV
<p>Peserta didik memahami gaya hidup.</p> <p>Peserta didik mengidentifikasi makanan sehat dan bergizi seimbang sesuai rekomendasi kesehatan untuk menunjang aktivitas sehari-hari.</p>	<p>Peserta didik memahami risiko akibat gaya hidup.</p> <p>Peserta didik mengeksplorasi pola makanan sehat dan bergizi seimbang sesuai rekomendasi kesehatan untuk menunjang aktivitas sehari-hari.</p> <p>Peserta didik mempraktikkan penanganan cedera ringan sesuai pemahaman prinsip pertolongan pertama (aktivitas sehari-hari).</p> <p>Peserta didik mempraktikkan penanganan cedera ringan sesuai pemahaman prinsip pertolongan pertama (aktivitas jasmani atau olahraga).</p>

4. Alur Tujuan Pembelajaran (ATP) Kelas IV Fase B SD/MI

Tabel Alur Tujuan Pembelajaran (ATP) Fase B

Pembagian Bab dalam Buku	Elemen Capaian Pembelajaran	Alur Tujuan Pembelajaran
1	<ul style="list-style-type: none"> • Elemen Terampil Bergerak • Elemen Belajar melalui Gerak 	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menerapkan keterampilan gerak fundamental dalam situasi gerak yang baru. • Peserta didik memperagakan konsep gerak dalam rangkaian gerak. • Peserta didik memecahkan masalah gerak.
2	<ul style="list-style-type: none"> • Elemen Terampil Bergerak • Elemen Belajar melalui Gerak • Elemen Bergaya Hidup Aktif 	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menyesuaikan strategi gerak untuk mendapatkan capaian keterampilan gerak. • Peserta didik memperagakan konsep gerak dalam rangkaian gerak. • Peserta didik menerapkan peraturan untuk mengembangkan <i>fair play</i> dalam aktivitas jasmani (permainan dan olahraga). • Peserta didik mengidentifikasi faktor-faktor yang menyebabkan aktivitas jasmani menyenangkan.
3	<ul style="list-style-type: none"> • Elemen Terampil Bergerak • Elemen Belajar melalui Gerak 	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menerapkan konsep gerak dalam rangkaian gerak. • Peserta didik mempertunjukkan berbagai peran dengan cara terhormat untuk mendapatkan keberhasilan capaian.
4	<ul style="list-style-type: none"> • Elemen Terampil Bergerak • Elemen Bergaya Hidup Aktif 	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik memperagakan konsep gerak dalam rangkaian gerak. • Peserta didik mengidentifikasi faktor-faktor yang menyebabkan aktivitas jasmani menyenangkan. • Peserta didik berpartisipasi dalam berbagai aktivitas jasmani.
5	Elemen Memilih Hidup yang Menyejahtakan	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mengenali risiko akibat gaya hidup tidak sehat. • Peserta didik mengeksplorasi pola makanan sehat dan bergizi seimbang sesuai rekomendasi kesehatan untuk menunjang aktivitas sehari-hari. • Peserta didik mempraktikkan penanganan cedera ringan sesuai pemahaman prinsip pertolongan pertama (aktivitas jasmani atau olahraga).

5. Alternatif Alur Tujuan Pembelajaran (ATP)

TP dan ATP di dalam buku ini hanyalah sumber inspirasi saja, guru dapat mengembangkan sendiri sesuai dengan kondisi lingkungan belajar masing-masing satuan pendidikan dan daya dukung yang tersedia.

Strategi Mencapai Tujuan Pembelajaran

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

Hakikat tujuan PJOK diberikan di sekolah adalah untuk mengembangkan individu yang terliterasi secara jasmani, yaitu individu yang tidak saja sekadar melakukan aktivitas fisik, tetapi juga memahami pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan dan kualitas hidup secara keseluruhan. Mengutip dari SHAPE America (2013), untuk melakukan aktivitas fisik yang menyehatkan seumur hidup individu yang terliterasi secara jasmani adalah mereka yang telah:

1. Mempelajari keterampilan yang diperlukan untuk berpartisipasi dalam berbagai aktivitas fisik.
2. Mengetahui implikasi dan manfaat keterlibatan dalam berbagai jenis aktivitas fisik.
3. Berpartisipasi secara teratur dalam aktivitas fisik.
4. Sehat secara fisik.
5. Menghargai aktivitas fisik dan kontribusinya terhadap gaya hidup sehat.

Berikut ini standar yang diharapkan untuk individu yang memiliki literasi jasmani:

Standar 1. Individu yang terliterasi secara jasmani menunjukkan kompetensi dalam berbagai keterampilan motorik dan pola gerakan.

Standar 2. Individu yang terliterasi secara jasmani menerapkan pengetahuan tentang konsep, prinsip, strategi, dan taktik yang berkaitan dengan gerakan dan kinerja.

- Standar 3. Individu yang terliterasi secara jasmani menunjukkan pengetahuan dan keterampilan untuk mencapai dan mempertahankan tingkat peningkatan kesehatan, aktivitas fisik, dan kebugaran.
- Standar 4. Individu yang terliterasi secara jasmani menunjukkan perilaku pribadi dan sosial yang bertanggung jawab serta menghormati diri sendiri dan orang lain.
- Standar 5. Individu yang terliterasi secara jasmani menghargai nilai aktivitas fisik untuk kesehatan, kesenangan, tantangan, ekspresi diri dan/atau interaksi sosial.

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

1. Pola pembelajaran yang berpusat pada guru menjadi pembelajaran yang berpusat pada peserta didik. Peserta didik harus memiliki pilihan-pilihan terhadap materi yang dipelajari untuk memiliki kompetensi yang sama.
2. Pola pembelajaran satu arah (interaksi guru-peserta didik) menjadi pembelajaran interaktif (interaktif antara guru, peserta didik, masyarakat, lingkungan alam, dan sumber/media lainnya).
3. Pola pembelajaran yang terisolasi menjadi pembelajaran secara jejaring (peserta didik dapat menimba ilmu dari siapa saja dan dari mana saja yang dapat dihubungi serta diperoleh melalui internet, tidak terbatas pada saluran Youtube saja).
4. Pola pembelajaran pasif menjadi pembelajaran aktif-mencari (pembelajaran peserta didik aktif mencari semakin diperkuat dengan model pembelajaran pendekatan sains).
5. Pola pembelajaran sendiri menjadi belajar kelompok (berbasis tim).
6. Pola pembelajaran alat tunggal menjadi pembelajaran berbasis alat multimedia.
7. Pola pembelajaran berbasis massal menjadi kebutuhan pelanggan (*users*) dengan memperkuat pengembangan potensi khusus yang dimiliki setiap peserta didik.
8. Pola pembelajaran ilmu pengetahuan tunggal (*monodiscipline*) menjadi pembelajaran ilmu pengetahuan jamak (*multidiscipline*).
9. Pola pembelajaran pasif menjadi pembelajaran aktif dan kritis.

Adapun strategi pembelajaran dalam PJOK antara lain:

1. **Pengajaran Interaktif (*Interactive Teaching*)**

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

2. ***Teaching Games for Understanding (TGfU)***

Teaching Games for Understanding (TGfU) adalah cara guru mengajarkan olahraga dengan lebih fokus pada pemahaman aturan dan strategi permainan daripada sekadar keterampilan teknis. Dalam TGfU, peserta didik belajar bermain permainan dengan memahami mengapa mereka melakukan tindakan tertentu dalam permainan, bukan hanya bagaimana melakukannya. Misalnya, daripada hanya belajar cara melempar bola basket, peserta didik juga belajar mengapa dan kapan harus melempar bola. Tujuannya agar peserta didik menjadi pemain yang lebih cerdas dan mampu beradaptasi dalam berbagai situasi permainan.

3. **Pengajaran Berpangkalan (*Station Teaching*)**

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

4. **Pengajaran Sesama Teman (*Peer Teaching*)**

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

5. Pembelajaran Kooperatif (*Cooperative Learning*)

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

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

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

7. Strategi Kognitif (*Cognitive Strategies*)

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

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

8. Pengajaran Beregu (*Team Teaching*)

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

putri yang dikelompokkan secara heterogen dengan mendapat guru pria dan guru wanita pada saat bersamaan.

D Asesmen

1. Asesmen di dalam buku ini ada dua macam, yaitu:
 - a. Asesmen Formatif
Penilaian atau asesmen formatif bertujuan untuk memantau dan memperbaiki proses pembelajaran, serta mengevaluasi pencapaian tujuan pembelajaran. Asesmen ini dilakukan untuk mengidentifikasi kebutuhan belajar peserta didik, hambatan, atau kesulitan yang mereka hadapi, dan juga untuk mendapatkan informasi perkembangan peserta didik. Informasi tersebut merupakan umpan balik bagi peserta didik dan pendidik.
 - b. Asesmen Sumatif
Penilaian atau asesmen sumatif bertujuan untuk menilai pencapaian tujuan pembelajaran dan/atau CP peserta didik sebagai dasar penentuan kenaikan kelas dan/atau kelulusan dari satuan pendidikan. Penilaian pencapaian hasil belajar peserta didik dilakukan dengan membandingkan pencapaian hasil belajar peserta didik dengan kriteria ketercapaian tujuan pembelajaran.
2. Penjelasan tentang teknik asesmen (tes dan nontes) yang digunakan dalam buku ini sesuai dengan tujuan pembelajaran. Teknik asesmen yang digunakan dapat berupa tes tertulis, tes lisan, penugasan, penilaian diri, penilaian antarteman, observasi, kinerja, produk, proyek, dan teknik asesmen lainnya. Guru dapat menggunakan pilihan teknik asesmen sesuai dengan kebutuhan.

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA
Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
untuk SD/MI Kelas IV
Penulis: Tri Agus Prasetyo dan Alda Indrawan
ISBN: 978-623-388-558-4

Panduan Khusus

Bab 1

Ayo, Bergerak!



A **Pendahuluan**

Bagian ini menjelaskan tujuan pembelajaran dan Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP), pokok materi, serta peta materi atau peta konsep.

1. Tujuan Pembelajaran dan Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP)

Tujuan Pembelajaran

Peserta didik dapat memperagakan konsep gerak, memecahkan masalah gerak, dan menerapkan keterampilan gerak fundamental dalam situasi gerak yang baru sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki dengan menunjukkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila yang menginternalisasi nilai-nilai mandiri dan gotong royong.

Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP)

Setelah pembelajaran, peserta didik dapat:

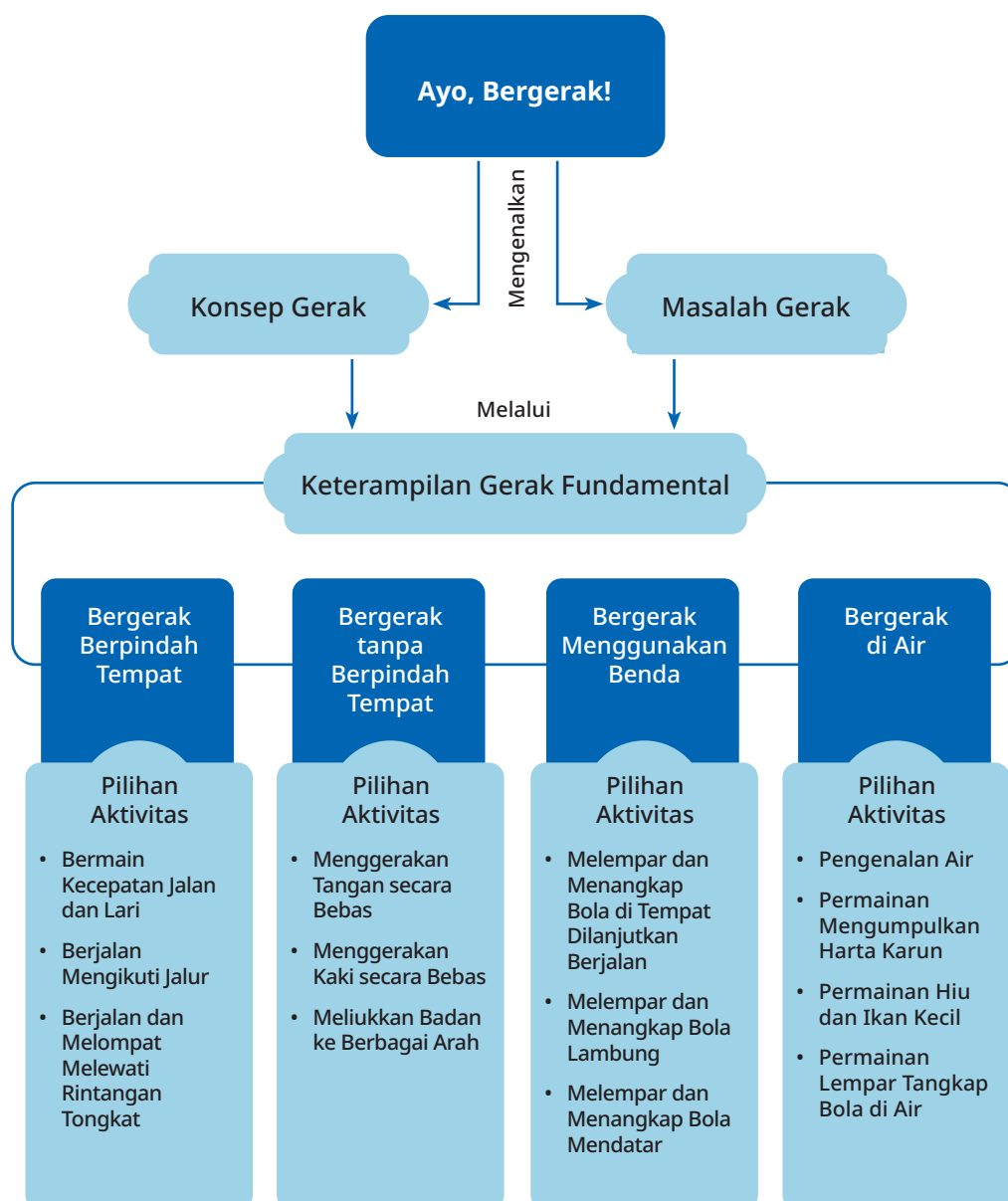
- a. memperagakan konsep gerak dalam situasi gerak yang baru,
- b. memecahkan masalah gerak dalam situasi yang baru, dan
- c. menerapkan keterampilan gerak fundamental dalam situasi gerak yang baru.

2. Pokok Materi

Bapak dan Ibu Guru, pembelajaran pada bab 1 ini berisi tentang materi "Ayo, Bergerak!" Untuk kali ini, materi "Ayo, Bergerak!" adalah bergerak berpindah tempat, bergerak tanpa berpindah tempat, bergerak menggunakan benda, dan bergerak di air.

3. Peta Materi/Peta Konsep

Secara garis besar, bab 1 dibagi menjadi tiga subbab yang dipetakan sebagai berikut.



B Konsep dan Keterampilan Prasyarat

Pada pembelajaran bab 1 ini, peserta didik dapat memperagakan konsep gerak, memecahkan masalah gerak, dan menerapkan keterampilan gerak fundamental dalam situasi gerak yang baru. Kegiatan pembelajaran pada bab 1 menggunakan pendekatan teori dan praktik. Sebelum mengikuti pembelajaran, peserta didik diharapkan sudah dapat memperagakan keterampilan gerak fundamental yang dipelajari di fase A karena kompetensi yang akan dipelajari adalah menerapkan konsep gerak melalui keterampilan gerak fundamental dalam situasi gerak yang baru.

C Penyajian Materi Esensial

Materi mendasar yang harus dipelajari peserta didik pada Bab 1 ini adalah sebagai berikut:

1. mengenal konsep gerak dan masalah gerak, serta
2. menerapkan konsep gerak dan masalah gerak dalam keterampilan gerak fundamental.

Guru dapat memilih, mengemas, atau memutuskan materi yang perlu disampaikan dengan mempertimbangkan situasi dan kondisi peserta didik serta daya dukung yang tersedia di sekolah.

D Apersepsi

Apersepsi adalah menyamakan persepsi baik guru maupun peserta didik terkait materi yang akan diajarkan. Dalam hal ini aktivitas pembelajaran bergerak berpindah tempat, bergerak tanpa berpindah tempat, bergerak menggunakan benda, dan bergerak di air.

Guru memberikan pertanyaan pemantik, misalnya:

1. Apa yang terjadi ketika kita mendorong mainan mobil?
2. Apa yang menyebabkan mobil tersebut bergerak?
3. Bagaimana jika kita mendorongnya lebih keras atau lebih pelan?

E Penilaian sebelum Pembelajaran

Guru mengecek kemampuan yang sudah dipelajari peserta didik sebelumnya melalui tanya jawab sebagai asesmen awal. Hasil dari asesmen awal ini dapat digunakan untuk menentukan strategi pembelajaran yang akan dipakai dan membagi kelompok yang mengakomodasi perbedaan kemampuan peserta didik melalui pembelajaran berdiferensiasi (kemampuan yang berbeda).

F Panduan Pembelajaran Buku Siswa

1. Periode/Waktu Pembelajaran

Pada bab 1 ini, kegiatan pembelajaran dilaksanakan dalam 9 kali pertemuan. Namun demikian, periode pembelajaran ini dapat disesuaikan dengan kondisi peserta didik dan daya dukung di sekolah.

2. Tujuan Aktivitas Pembelajaran

Aktivitas pembelajaran pada bab 1 bertujuan agar peserta didik dapat mengenali konsep gerak dan masalah gerak melalui aktivitas keterampilan gerak fundamental.

Keterampilan gerak fundamental pada bab ini terdiri atas bergerak dengan berpindah tempat, bergerak tanpa berpindah tempat, bergerak menggunakan benda, dan bergerak di air.

Peserta didik dan guru dapat memilih aktivitas-aktivitas yang disajikan dalam bab ini untuk mengenalkan konsep gerak (ruang, usaha, dan keterhubungan) dan masalah gerak serta mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila.

3. Aktivitas Pembelajaran

Peserta didik diminta untuk memperagakan konsep gerak, memecahkan masalah gerak, dan menerapkan keterampilan gerak fundamental dalam situasi gerak yang baru dengan beberapa aktivitas.

Ada beberapa konsep gerak yang harus dipahami dengan menjawab pertanyaan berikut:

1. Pernahkah bergerak di tempat?
2. Pernahkah bergerak di lapangan yang luas?
3. Pernahkah bergerak menggunakan tenaga yang kuat?
4. Pernahkah bergerak menggunakan benda?

Konsep gerak mencakup segala hal mulai dari arah pergerakan, seberapa besar kekuatan yang digunakan, kesadaran spasial atau ruang, hingga cara mengendalikan tubuh saat bergerak. Dengan menguasai konsep-konsep tersebut, kamu dapat memperluas pengalaman gerak menjadi lebih kompeten dan percaya diri. Konsep gerak meningkatkan pengalaman gerakan dengan menciptakan ratusan variasi keterampilan. Konsep gerak dapat dikelompokkan menjadi beberapa kategori sebagai berikut:

1. Kesadaran Ruang

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

- a. Lokasi: ruang pribadi dan ruang umum
- b. Arah: depan, belakang, kanan, kiri, atas, dan bawah
- c. Tingkatan atau level: rendah, sedang, dan tinggi
- d. Jalur: lurus, zig-zag, dan berkelok
- e. Perluasan: dekat dan jauh

2. Kesadaran Upaya

Kesadaran upaya berfokus pada bagaimana tubuh bergerak. Peserta didik dapat belajar untuk menggunakan tenaga, waktu, dan aliran untuk memperkaya gerakan.

- a. Tenaga: kuat dan lemah
- b. Waktu: cepat dan lambat
- c. Aliran: dibatasi dan tidak dibatasi

3. Kesadaran Hubungan

Kesadaran hubungan berfokus pada hubungan tubuh terhadap bagian tubuh yang lain, orang, atau benda dalam gerakan. Hal ini membantu peserta didik membangun kesadaran bagaimana bagian tubuh berkaitan dengan yang lainnya selama melakukan gerakan dan bagaimana melakukan gerakan individual, berpasangan, dan kelompok serta gerakan yang menggunakan benda.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran memperagakan konsep gerak, memecahkan masalah gerak, dan menerapkan keterampilan gerak fundamental dalam situasi gerak yang baru adalah sebagai berikut.

Aktivitas Pembelajaran 1

Bergerak Berpindah Tempat

Pada awal pembelajaran, guru menyampaikan tujuan pembelajaran, proses pembelajaran yang akan dilakukan peserta didik, dan asesmennya. Kemudian guru menjelaskan kepada peserta didik tentang konsep gerak dan konsep bergerak berpindah tempat. Sebelum memulai bagian inti pembelajaran, guru meminta salah

satu peserta didik untuk memimpin sesi pemanasan. Sambil melakukan pemanasan, peserta didik diminta untuk menjelaskan pentingnya pemanasan.

Mengamati

Guru mengajak peserta didik untuk mengasah keterampilan observasi mereka melalui pengamatan langsung terhadap objek atau fenomena tertentu yang berkaitan dengan materi bergerak berpindah tempat. Peserta didik mencatat hasil observasinya secara sistematis. Mereka dapat menggunakan catatan tulisan atau catatan suara untuk merekam temuannya.

Asesmen Awal

Peserta didik diminta untuk mencoba bergerak berpindah tempat dengan berbagai variasi gerakan tanpa meniru.

Membagi Kelompok Belajar

Guru mengelompokkan peserta didik dalam dua kelompok berdasarkan asesmen awal, yaitu kelompok yang masih membutuhkan bantuan dalam memvariasikan gerak berpindah tempat dan kelompok yang sudah dapat memvariasikan gerak berpindah tempat tanpa meniru.

Membaca Buku

Sebelum Membaca

Peserta didik diminta untuk duduk berkelompok sebelum membaca buku siswa.

Selama Membaca

- Peserta didik memahami konsep gerak dan bergerak berpindah tempat di buku siswa secara berkelompok.
- Guru menawarkan bantuan kepada peserta didik yang kesulitan memahami materi di buku siswa.
- Guru memastikan peserta didik membaca materi dan memberikan umpan balik kepada peserta didik.

Setelah Membaca

- Peserta didik mendiskusikan materi yang sudah dibaca dengan teman kelompoknya.
- Peserta didik mencoba mempraktikkan aktivitas pembelajaran gerak berpindah tempat sesuai dengan pilihannya.

Berdiskusi dan Mencoba

Peserta didik diminta untuk berdiskusi dan mencoba melakukan aktivitas pembelajaran secara berkelompok. Guru membimbing peserta didik untuk berpartisipasi aktif dalam melakukan gerakan berpindah tempat sebagai berikut.

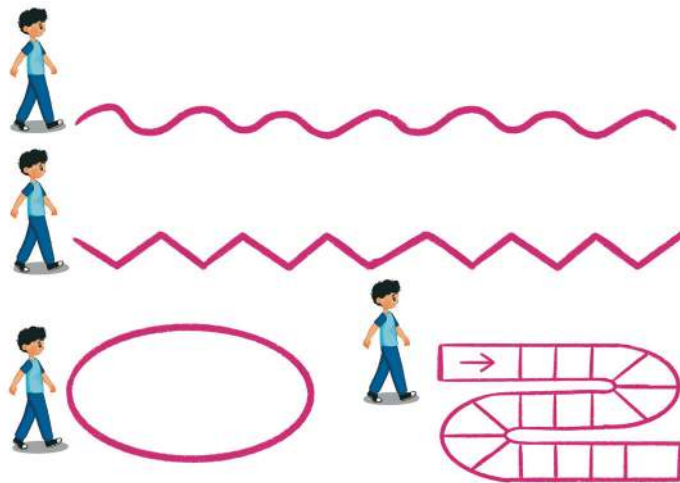
1. Aktivitas 1: Bermain Kecepatan Jalan dan Lari



Gambar Bermain Kecepatan Jalan dan Lari

- Guru menjelaskan konsep kesadaran waktu (cepat lambat) dan kesadaran ruang umum (halaman sekolah).
- Peserta didik melakukan gerakan berjalan ketika mendengar bunyi peluit satu kali.
- Peserta didik berlari pelan ketika mendengar bunyi peluit dua kali.
- Peserta didik berlari secepat-cepatnya ketika mendengar bunyi peluit tiga kali.
- Guru dapat membunyikan peluit secara acak untuk melatih fokus peserta didik.
- Guru memberikan pertanyaan: Bagian mana yang sulit? Apakah kamu kesulitan untuk menurunkan kecepatan dalam bergerak? Apa perbedaan bergerak di halaman sekolah dan bergerak di tempat?

2. Aktivitas 2: Berjalan Mengikuti Jalur



Gambar Berjalan mengikuti jalur.

- Guru menyiapkan jalur dengan menggunakan *cone*, tali, atau digambar di lapangan.
- Guru memberikan apersepsi tentang bentuk-bentuk jalur.
- Jalur dapat dibentuk sesuai dengan kreativitas.
- Peserta didik melakukan pemanasan dengan bentuk permainan.
- Peserta didik mempraktikkan gerakan berjalan melewati jalur yang sudah disiapkan oleh guru.
- Sediakan beberapa variasi bentuk jalur.
- Berikan tantangan kepada peserta didik untuk membuat sendiri jalurnya.
- Guru memberikan umpan balik terkait aktivitas pembelajaran.

3. Aktivitas 3: Berjalan dan Melompat Melewati Rintangannya Tongkat



Gambar Berjalan dan melompat melewati rintangan tongkat.

- a. Guru menyiapkan tongkat atau benda yang dapat dijadikan rintangan.
- b. Guru menjelaskan konsep kesadaran arah.
- c. Peserta didik melakukan gerakan berjalan, kemudian melompat melewati rintangan tongkat yang dipegang oleh guru.
- d. Guru dapat mengubah ketinggian tongkat yang akan dilompati dengan melihat ragam kemampuan peserta didik.
- e. Guru memberikan umpan balik terkait aktivitas pembelajaran.
- f. Setelah selesai aktivitas pembelajaran, guru memberikan pertanyaan:
 - 1) Berapa kali melompati rintangan tongkat?
 - 2) Apa strategi ketika ketinggian tongkat diubah oleh guru?

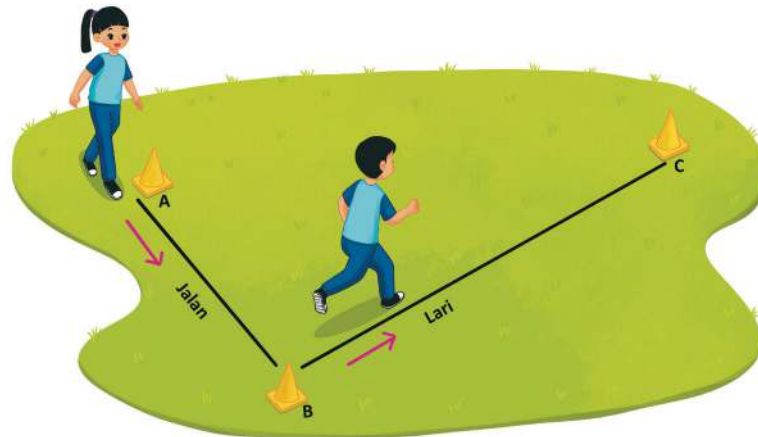
4. Aktivitas 4: Berlari dan Melompat Melewati Rintangan Gawang



Gambar Berlari dan melompat melewati rintangan gawang.

- a. Guru menjelaskan konsep kesadaran hubungan dengan benda, dalam hal ini rintangan gawang.
- b. Peserta didik berlari, kemudian melompat melewati rintangan gawang.
- c. Tinggi gawang dapat diubah sesuai dengan kemampuan peserta didik.
- d. Jumlah gawang dapat ditambah untuk menjadikan lebih menantang.
- e. Guru memberikan umpan balik terkait materi dengan cara bertanya tentang strategi ketika jumlah rintangan ditambah dan jumlah pengulangan dalam melompati gawang.

5. Aktivitas 5: Berjalan Diteruskan Berlari dengan Mengubah Arah

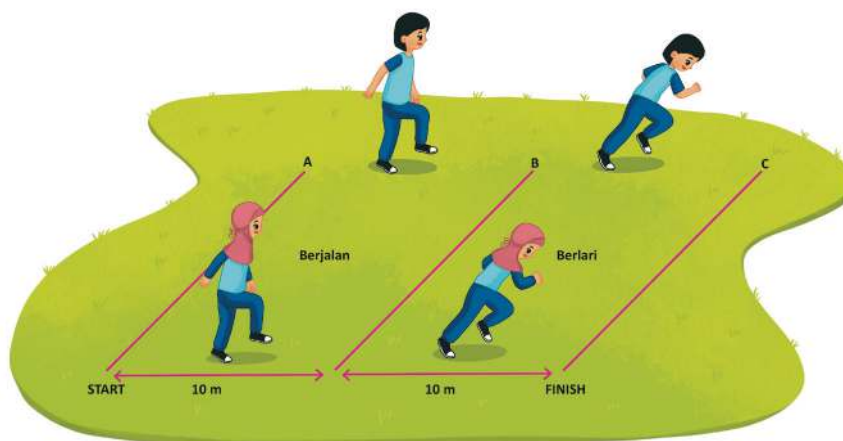


Gambar Berjalan diteruskan berlari dengan mengubah arah.

- Guru menjelaskan konsep kesadaran arah, cepat lambat, dan jalur.
- Peserta didik mempraktikkan aktivitas berjalan diteruskan berlari dengan mengubah arah seperti pada gambar.
- Peserta didik melakukan aktivitas tersebut secara berulang-ulang dengan memodifikasi pola atau jalur.

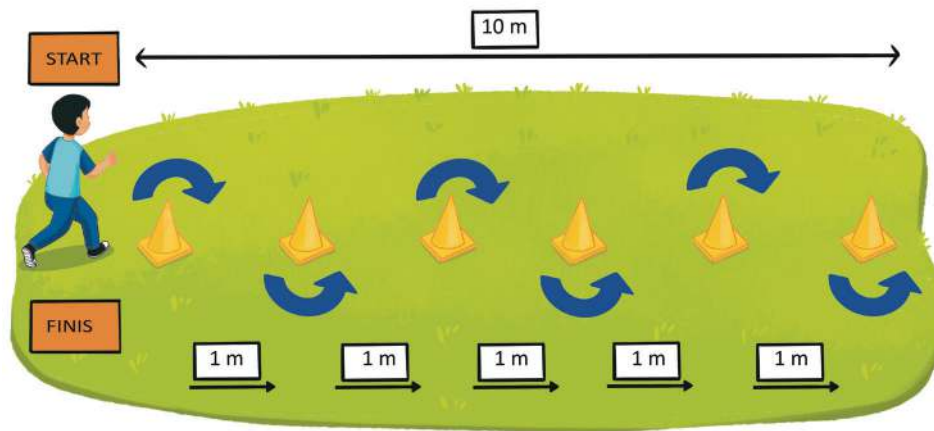
6. Aktivitas 6: Berjalan dengan Mengangkat Lutut kemudian Berlari

- Peserta didik berjalan dari titik A dengan mengangkat lutut sampai titik B. Kemudian dilanjutkan dengan gerakan berlari cepat dari titik B sampai titik C.
- Guru menjelaskan konsep kesadaran ruang umum dan lambat cepat.



Gambar Berjalan dengan Mengangkat Lutut kemudian Berlari

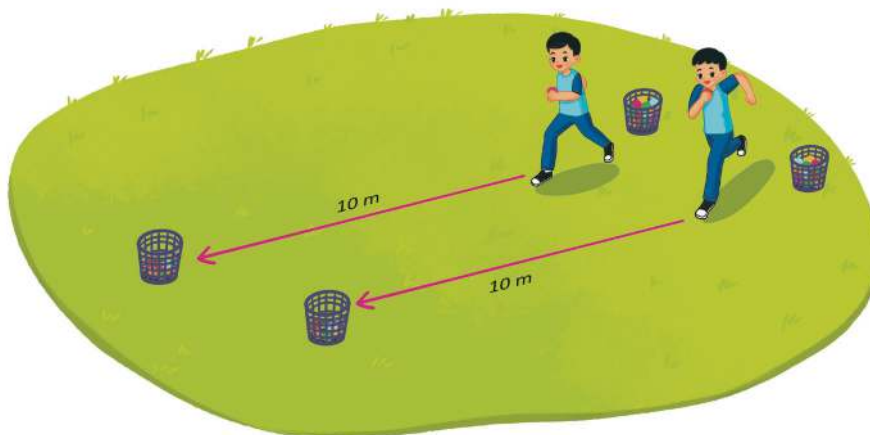
7. Aktivitas 7: Gerakan Berlari Berbelok



Gambar Gerakan Berlari Berbelok

- Peserta didik melakukan lari berbelok dengan melewati *cone* yang dipasang berjejer dengan jarak 1 meter.
- Guru menghubungkan aktivitas peserta didik dengan konsep kesadaran jalur.

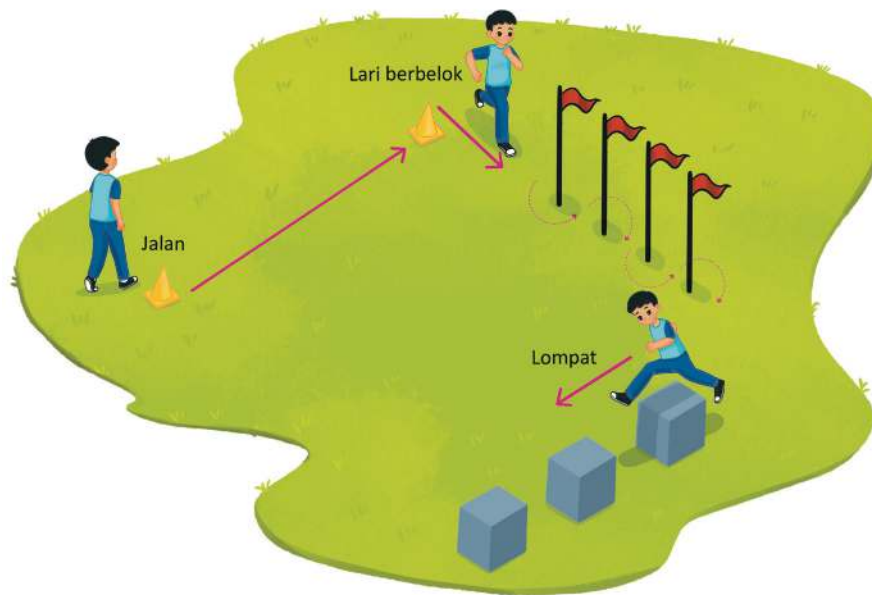
8. Aktivitas 8: Lari Memindahkan Bola ke dalam Keranjang



Gambar Lari memindahkan bola ke dalam keranjang.

- Peserta didik mencoba melakukan aktivitas lari memindahkan bola ke dalam keranjang.
- Guru menghubungkan aktivitas yang dilakukan peserta didik dengan konsep kesadaran hubungan dengan benda, tenaga, orang, dan waktu.

9. Aktivitas 9: Kombinasi Berjalan, Berlari, dan Melompat



Gambar Kombinasi Berjalan, Berlari, dan Melompat

- Peserta didik melakukan aktivitas kombinasi berjalan, berlari, dan melompat dengan jalur sesuai gambar.
- Urutan jalan, lari, lompat, dan bentuk jalur dapat dimodifikasi.
- Guru menghubungkan aktivitas yang dilakukan peserta didik dengan konsep kesadaran hubungan dengan benda, tenaga, orang, dan waktu.

Asesmen Formatif

Peserta didik diminta menyampaikan konsep gerak dan masalah gerak setelah melakukan aktivitas pembelajaran bergerak berpindah tempat. Guru mengobservasi sejauh mana kemajuan belajar peserta didik.

Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran konsep gerak melalui aktivitas bergerak berpindah tempat sesuai dengan potensi dan kreativitas. Kegiatan pembelajaran dapat pula dilakukan dengan gaya pemeriksaan diri dan komando.

Refleksi

Setelah melakukan aktivitas pembelajaran bergerak berpindah tempat, peserta didik diminta untuk menyampaikan bagaimana perasaan setelah melakukan aktivitas pembelajaran, apa yang sudah dikuasai, materi apa yang belum dikuasai, kesulitan dalam pembelajaran, dan target pembelajaran berikutnya.

Catatan

Guru dapat memberikan remedial atau pengulangan aktivitas pembelajaran bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran bergerak berpindah tempat. Adapun untuk peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi, guru dapat melanjutkan pada materi yang lebih bervariasi dan menantang.

Aktivitas Pembelajaran 2

Bergerak tanpa Berpindah Tempat

Pada awal pembelajaran, guru menyampaikan tujuan pembelajaran, proses pembelajaran yang akan dilakukan peserta didik, dan asesmennya. Kemudian guru menjelaskan kepada peserta didik tentang konsep gerak dan konsep bergerak tanpa berpindah tempat.

Mengamati

Guru mengajak peserta didik untuk mengasah keterampilan observasi melalui pengamatan langsung terhadap objek atau fenomena tertentu yang berkaitan dengan materi bergerak tanpa berpindah tempat. Peserta didik mencatat hasil observasinya secara sistematis. Mereka dapat menggunakan catatan tulisan atau catatan suara untuk merekam temuannya.

Asesmen Awal

Peserta didik diminta untuk mencoba bergerak tanpa berpindah tempat dengan berbagai variasi gerakan tanpa meniru.

Membagi Kelompok Belajar

Guru mengelompokkan peserta didik dalam dua kelompok berdasarkan asesmen awal, yaitu kelompok yang masih membutuhkan bantuan dalam memvariasikan gerak tanpa berpindah tempat dan kelompok yang sudah dapat memvariasikan gerak tanpa berpindah tempat tanpa meniru.

Membaca Buku

Sebelum Membaca

Peserta didik diminta untuk duduk berkelompok sebelum membaca buku siswa.

Selama Membaca

- Peserta didik memahami konsep gerak dan bergerak tanpa berpindah tempat di buku siswa secara berkelompok.
- Guru menawarkan bantuan kepada peserta didik yang kesulitan memahami materi di buku siswa.
- Guru memastikan peserta didik membaca materi dan memberikan umpan balik kepada peserta didik.

Setelah Membaca

- Peserta didik mendiskusikan materi yang sudah dibaca dengan teman kelompoknya.
- Peserta didik mencoba mempraktikkan aktivitas pembelajaran gerak berpindah tempat sesuai dengan pilihannya.

Berdiskusi dan Mencoba

Peserta didik diminta untuk berdiskusi dan mencoba melakukan aktivitas pembelajaran secara berkelompok. Guru membimbing peserta didik untuk berpartisipasi aktif dalam melakukan gerakan tanpa berpindah tempat sebagai berikut.

1. Aktivitas 1: Menggerakkan Tangan secara Bebas



Gambar Menggerakkan Tangan secara Bebas

- Peserta didik menggerakkan tangan secara bebas dengan diberi cerita sedang di tengah laut yang dipenuhi ikan hiu di sekitarnya.
- Peserta didik berpikir gerakan tangan apa saja yang memungkinkan.
- Guru menghubungkan konsep gerak kesadaran ruang diri dan bagian tubuh dengan aktivitas yang dilakukan peserta didik.

2. Aktivitas 2: Menggerakkan Kaki secara Bebas



Gambar Menggerakkan Kaki secara Bebas.

- Peserta didik menggerakkan kakinya secara bebas di tempat masing-masing tanpa berpindah tempat.
- Guru membimbing peserta didik untuk berpikir gerakan kaki apa saja yang dapat dilakukan tanpa berpindah tempat.
- Guru menghubungkan konsep gerak kesadaran ruang diri dan bagian tubuh dengan aktivitas yang dilakukan peserta didik.

3. Aktivitas 3: Meliukkan Badan ke Berbagai Arah



Gambar Meliukkan Badan ke Berbagai Arah

- Peserta didik melakukan gerakan meliukkan badan berputar ke samping kiri dan kanan.
- Fokuskan gerakan peserta didik pada bagian pinggang.
- Guru menghubungkan konsep kesadaran ruang diri dan bagian tubuh dengan aktivitas yang dilakukan peserta didik.

4. Aktivitas 4: Menekuk Punggung dan Lutut



Gambar Menekuk Punggung dan Lutut

- Peserta didik melakukan gerakan menekuk punggung.
- Peserta didik melakukan gerakan menekuk lutut.
- Peserta didik diminta untuk mengeksplorasi variasi gerakan menekuk punggung dan lutut.
- Guru menghubungkan konsep kesadaran ruang diri dan bagian tubuh dengan aktivitas yang dilakukan peserta didik.

5. Aktivitas 5: Bermain Tenaga



Gambar Bermain Tenaga

- Peserta didik diminta untuk berperan menjadi *superhero* kesukaannya, kemudian berdiri dan bersikap mengeluarkan tenaganya dengan menegangkan otot-otot di tangannya.
- Peserta didik diminta untuk bersikap lemah tanpa tenaga dengan sikap badan lemas.
- Guru memberikan pertanyaan kepada peserta didik: Apa perbedaan yang kamu rasakan ketika mengeluarkan tenaga dan tidak bertenaga?
- Guru menghubungkan konsep kesadaran tenaga dengan aktivitas yang dilakukan peserta didik.

6. Aktivitas 6: Gerak Cermin Tubuh tanpa Berpindah

- Peserta didik berdiri berhadapan dengan temannya.
- Peserta didik diminta melakukan gerakan tangan, meliukkan tubuh, dan menggerakkan kaki.
- Salah satu peserta didik menjadi bayangan cermin yang akan selalu memperagakan gerakan orang yang bercermin.
- Guru menghubungkan konsep kesadaran ruang diri dan hubungan orang lain dengan aktivitas yang dilakukan peserta didik.



Gambar Gerak Cermin Tubuh tanpa Berpindah

Asesmen Formatif

Peserta didik diminta menyampaikan konsep gerak dan masalah gerak setelah melakukan aktivitas pembelajaran bergerak tanpa berpindah tempat. Guru mengobservasi sejauh mana kemajuan belajar peserta didik.

Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran konsep gerak melalui aktivitas bergerak tanpa berpindah tempat sesuai dengan potensi dan kreativitas. Kegiatan pembelajaran dapat pula dilakukan dengan gaya resiprokal dan komando.

Refleksi

Setelah melakukan aktivitas pembelajaran bergerak tanpa berpindah tempat, peserta didik diminta untuk menyampaikan bagaimana perasaan setelah melakukan aktivitas pembelajaran, apa yang sudah dikuasai, materi apa yang belum dikuasai, kesulitan dalam pembelajaran, dan target pembelajaran berikutnya.

Catatan

Guru dapat memberikan remedial atau pengulangan aktivitas pembelajaran bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran bergerak tanpa berpindah tempat. Adapun untuk peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi, guru dapat melanjutkan pada materi yang lebih bervariasi dan menantang.

Aktivitas Pembelajaran 3

Bergerak Menggunakan Benda

Pada awal pembelajaran, guru menyampaikan tujuan pembelajaran, proses pembelajaran yang akan dilakukan peserta didik, dan asesmennya. Kemudian guru menjelaskan kepada peserta didik tentang konsep gerak dan konsep bergerak menggunakan benda.

Mengamati

Guru mengajak peserta didik untuk mengasah keterampilan observasi melalui pengamatan langsung terhadap objek atau fenomena tertentu yang berkaitan dengan materi bergerak menggunakan benda. Peserta didik mencatat hasil observasinya secara sistematis. Mereka dapat menggunakan catatan tulisan atau catatan suara untuk merekam temuannya.

Asesmen Awal

Peserta didik diminta untuk mencoba bergerak menggunakan benda dengan berbagai variasi gerakan tanpa meniru.

Membagi Kelompok Belajar

Guru mengelompokkan peserta didik dalam dua kelompok berdasarkan asesmen awal, yaitu kelompok yang masih membutuhkan bantuan dalam memvariasikan gerak menggunakan benda dan kelompok yang sudah dapat memvariasikan gerak menggunakan benda tanpa meniru.

Membaca Buku

Sebelum Membaca

Peserta didik diminta untuk duduk berkelompok sebelum membaca buku siswa.

Selama Membaca

- Peserta didik memahami konsep gerak dan bergerak menggunakan benda di buku siswa secara berkelompok.
- Guru menawarkan bantuan kepada peserta didik yang kesulitan memahami materi di buku siswa.
- Guru memastikan peserta didik membaca materi dan memberikan umpan balik kepada peserta didik.

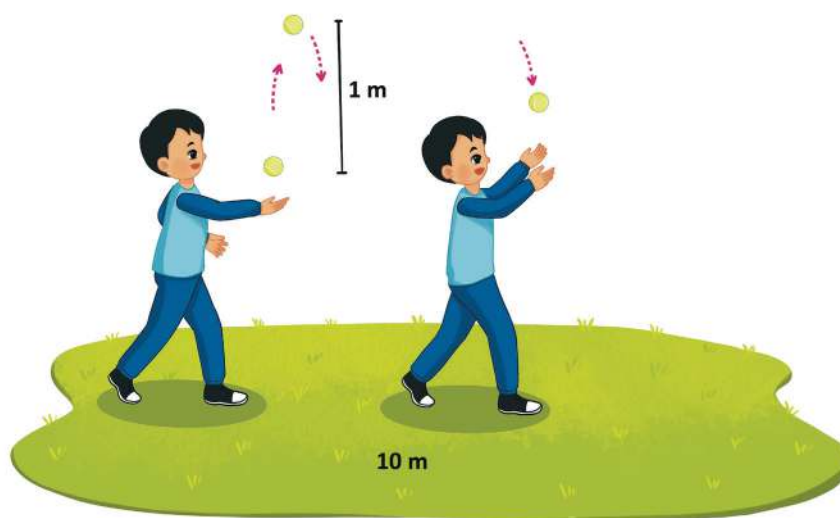
Setelah Membaca

- Peserta didik mendiskusikan materi yang sudah dibaca dengan teman kelompoknya.
- Peserta didik mencoba mempraktikkan aktivitas pembelajaran gerak berpindah tempat sesuai dengan pilihannya.

Berdiskusi dan Mencoba

Peserta didik diminta untuk berdiskusi dan mencoba melakukan aktivitas pembelajaran secara berkelompok. Guru membimbing peserta didik untuk berpartisipasi aktif dalam bergerak menggunakan benda sebagai berikut.

1. Aktivitas 1: Melempar dan Menangkap Bola di Tempat Dilanjutkan Berjalan



Gambar Melempar dan menangkap bola di tempat dilanjutkan berjalan.

- a. Peserta didik melakukan gerakan melempar dan menangkap bola dari posisi badan diam dilanjutkan berjalan sejauh 10 meter.
- b. Peserta didik melemparkan bola setinggi 1 meter dari kepala.
- c. Guru memberikan pertanyaan kepada peserta didik: Gerakan mana yang lebih sulit dilakukan, dalam posisi diam atau berjalan? Mengapa?
- d. Guru menghubungkan konsep kesadaran ruang diri dan hubungan dengan benda.

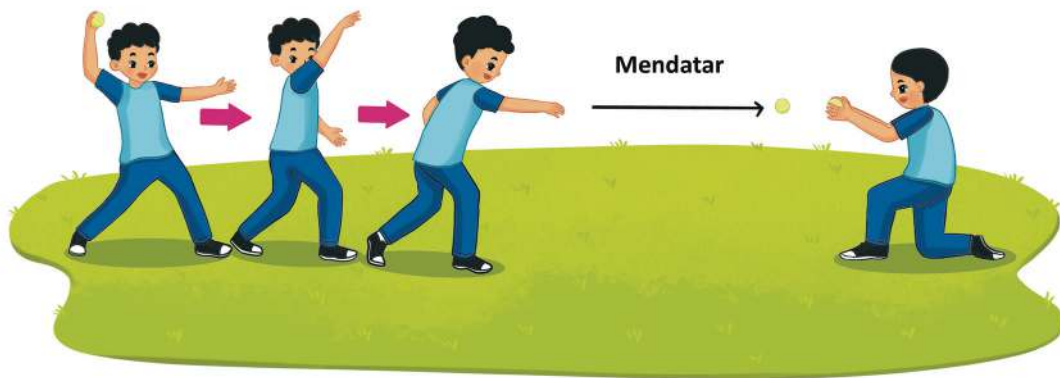
2. Aktivitas 2: Melempar dan Menangkap Bola Lambung



Gambar Melempar dan Menangkap Bola Lambung

- a. Peserta didik diminta untuk berhadapan. Posisi dan barisan dapat disesuaikan dengan jumlah peserta didik dan jumlah bola.
- b. Peserta didik melakukan gerakan melempar dan menangkap bola lambung.
- c. Guru memberikan pertanyaan kepada peserta didik: Bagaimana cara melempar bola lambung supaya tepat ditangkap oleh temanmu?
- d. Guru menghubungkan konsep kesadaran hubungan dengan benda dan kesadaran usaha dengan aktivitas yang dilakukan peserta didik.

3. Aktivitas 3: Melempar dan Menangkap Bola Mendatar



Gambar Melempar dan Menangkap Bola Mendatar

- Peserta didik berhadapan melakukan gerakan melempar dan menangkap bola mendatar.
- Guru membimbing peserta didik untuk mengeksplorasi gerakan melempar mendatar dan cara menangkapnya.
- Guru memberikan pertanyaan kepada peserta didik: Bagaimana cara melempar bola mendatar? Bagaimana cara menangkap bola mendatar? Apa yang terjadi jika lemparan terlalu kuat?
- Guru menghubungkan konsep kesadaran hubungan dengan benda, orang lain, dan usaha dengan aktivitas yang dilakukan peserta didik.

4. Aktivitas 4: Melempar dan Menangkap Bola Menggelinding



Gambar Melempar dan Menangkap Bola Menggelinding

- a. Peserta didik melakukan gerakan melempar bola menggelinding dan menangkapnya secara bergantian.
- b. Guru membimbing peserta didik untuk mengeksplorasi gerakan melempar dan menangkap bola menggelinding.
- c. Guru memberikan pertanyaan kepada peserta didik: Bagaimana cara melempar supaya bola menggelinding? Sebagai penangkap bola, apa yang terjadi jika lemparan temanmu terlalu lemah? Bagaimana cara menangkap bola jika arah lemparan sedikit melenceng?
- d. Guru menghubungkan konsep kesadaran hubungan benda dan orang dengan aktivitas yang dilakukan peserta didik.

5. Aktivitas 5: Melempar dan Menangkap Bola Berpasangan dengan Berbagai Variasi Lemparan

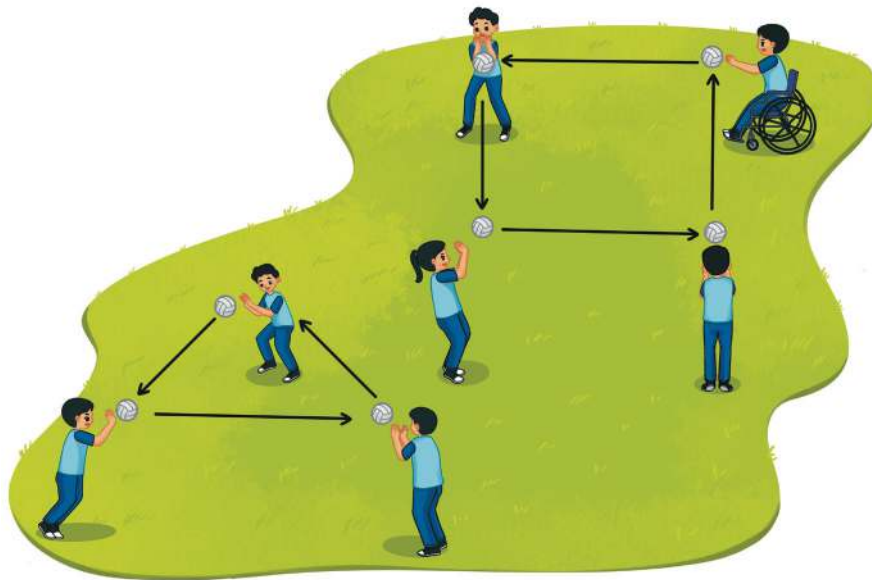


Gambar Melempar dan menangkap bola berpasangan dengan berbagai variasi lemparan.

- a. Setelah peserta didik belajar berbagai macam cara melempar dan menangkap, pada aktivitas ini peserta didik diminta untuk melakukan berbagai variasi lemparan dan cara menangkapnya secara berpasangan dengan temannya.
- b. Pengaturan pasangan dan barisan disesuaikan dengan jumlah bola dan peserta didik.
- c. Jarak lemparan dapat ditentukan oleh guru, kemudian disesuaikan dengan kemampuan peserta didik.
- d. Guru menghubungkan konsep kesadaran hubungan benda dan orang dengan aktivitas yang dilakukan peserta didik.

6. Aktivitas 6: Melempar dan Menangkap Bola dengan Berbagai Posisi

- Peserta didik melakukan aktivitas melempar dan menangkap bola dalam berbagai posisi: segitiga, segi empat, atau lingkaran dengan berbagai jenis lemparan.
- Guru membimbing peserta didik untuk mengeksplorasi jenis gerakan dan posisi.
- Guru memberikan pertanyaan kepada peserta didik: Jenis lemparan apa saja yang kamu lakukan? Bagaimana strategi supaya temanmu mudah menangkap bola yang kamu lemparkan?
- Guru menghubungkan konsep kesadaran ruang umum, hubungan dengan benda, dan hubungan dengan orang.



Gambar Melempar dan Menangkap Bola dengan Berbagai Posisi

7. Aktivitas 7: Menendang dan Menghentikan Bola Berpasangan

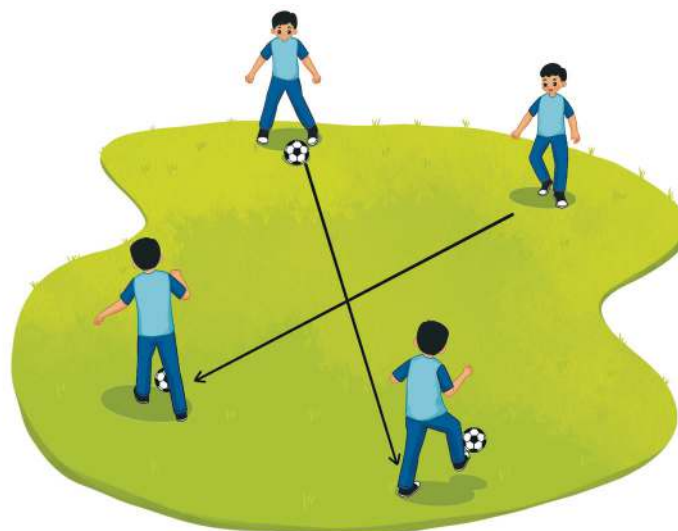
- Peserta didik melakukan aktivitas menendang dan menghentikan bola berpasangan.
- Peserta didik diminta melakukan beberapa kali pengulangan dengan variasi jarak tendangan.
- Guru membimbing peserta didik untuk mengeksplorasi gerakan menendang dan menghentikan bola.
- Guru menghubungkan konsep kesadaran ruang umum, hubungan benda, dan hubungan orang lain dengan aktivitas yang dilakukan peserta didik.



Gambar Menendang dan Menghentikan Bola Berpasangan

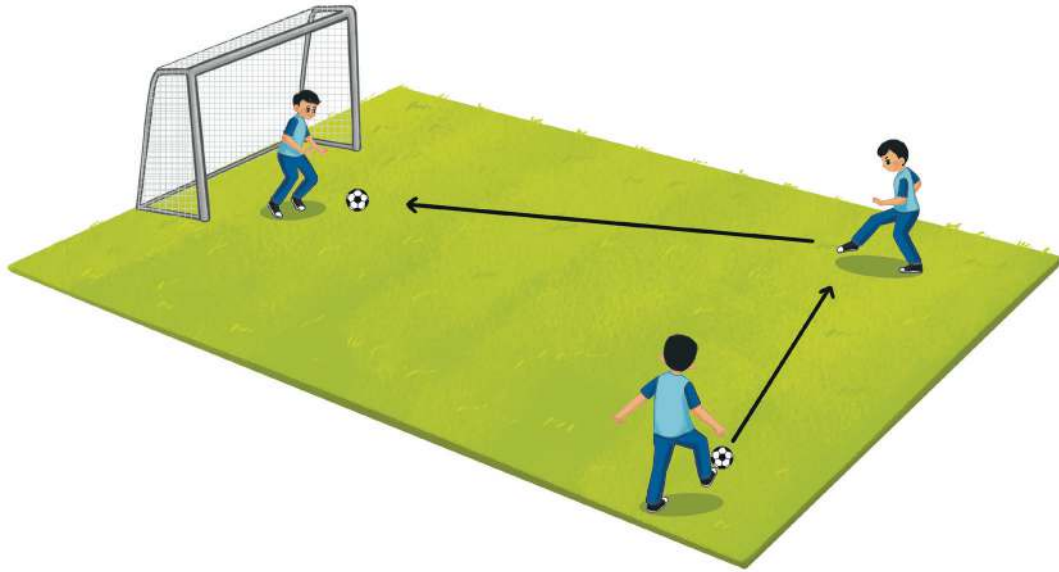
8. Aktivitas 8: Menendang dan Menghentikan Bola yang Dilakukan Empat Orang

- Peserta didik melakukan aktivitas menendang dan menghentikan bola yang melibatkan empat orang.
- Guru membimbing peserta didik untuk mengubah formasi dari persegi menjadi lingkaran.
- Variasikan aktivitas dengan pengaturan jarak dan kekuatan tendangan.
- Guru menghubungkan konsep kesadaran ruang umum, hubungan benda, dan hubungan orang lain dengan aktivitas yang dilakukan peserta didik.



Gambar Menendang dan Menghentikan Bola yang Dilakukan Empat Orang

9. Aktivitas 9: Mengumpan dan Menendang Bola ke Arah Gawang



Gambar Mengumpan dan Menendang Bola ke Arah Gawang

- Peserta didik melakukan aktivitas mengumpan dan menendang bola ke arah gawang.
- Guru membimbing peserta didik untuk mengeksplorasi variasi gerakan yang dapat dilakukan.
- Guru memberikan pertanyaan: Bagian mana yang sulit dilakukan? Peran apa yang paling disukai dalam aktivitas tersebut, pengumpan, penendang, atau penjaga gawang?
- Guru menghubungkan konsep kesadaran hubungan dengan benda dan orang lain.

Asesmen Formatif

- Konsep gerak apa saja yang sudah kamu pelajari melalui beberapa aktivitas gerak menggunakan benda?
- Apa pemahamanmu terhadap gerak menggunakan benda?

Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran konsep gerak melalui aktivitas bergerak menggunakan benda sesuai dengan potensi dan kreativitas. Kegiatan pembelajaran dapat pula dilakukan dengan gaya penemuan terbimbing atau komando.

Refleksi

Setelah melakukan aktivitas pembelajaran bergerak menggunakan benda, peserta didik diminta untuk menyampaikan bagaimana perasaan setelah melakukan aktivitas pembelajaran, apa yang sudah dikuasai, materi apa yang belum dikuasai, kesulitan dalam pembelajaran, dan target pembelajaran berikutnya.

Catatan

Guru dapat memberikan remedial atau pengulangan aktivitas pembelajaran bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran bergerak menggunakan benda. Adapun untuk peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi, guru dapat melanjutkan pada materi yang lebih bervariasi dan menantang.

Aktivitas Pembelajaran 4

Bergerak di Air

Pada awal pembelajaran, guru menyampaikan tujuan pembelajaran, proses pembelajaran yang akan dilakukan peserta didik, dan asesmennya. Kemudian guru menjelaskan kepada peserta didik tentang konsep gerak dan konsep bergerak di air.

Mengamati

Guru mengajak peserta didik untuk mengasah keterampilan observasi melalui pengamatan langsung terhadap objek atau fenomena tertentu yang berkaitan dengan materi bergerak di air. Peserta didik mencatat hasil observasinya secara sistematis menggunakan catatan tulisan.

Asesmen Awal

Peserta didik diminta untuk melakukan permainan sederhana di kolam renang atau pertanyaan tentang pengalaman peserta didik beraktivitas di air.

Membagi Kelompok Belajar

Guru mengelompokkan peserta didik dalam dua kelompok berdasarkan asesmen awal, yaitu kelompok yang sudah terbiasa beraktivitas di air dan kelompok yang belum terbiasa beraktivitas di air. Pengelompokkan peserta didik di kolam renang mempertimbangkan jumlah peserta didik dan guru yang mengawasi.

Membaca Buku

Sebelum Membaca

Peserta didik diminta untuk duduk berkelompok sebelum membaca buku siswa.

Selama Membaca

- Peserta didik memahami konsep gerak dan bergerak di air di buku siswa secara berkelompok.
- Guru menawarkan bantuan kepada peserta didik yang kesulitan memahami materi di buku siswa.
- Guru memastikan peserta didik membaca materi dan memberikan umpan balik kepada peserta didik.

Setelah Membaca

- Peserta didik mendiskusikan materi yang sudah dibaca dengan teman kelompoknya.
- Peserta didik mencoba mempraktikkan aktivitas pembelajaran bergerak di air dengan pengawasan dari guru.

Berdiskusi dan Mencoba

Peserta didik diminta untuk berdiskusi dan mencoba melakukan gerakan berbagai aktivitas berikut:

Sebelum Beraktivitas di Air:

- Persiapkan perlengkapan yang sesuai, termasuk pakaian renang, pelampung (jika diperlukan), dan perlengkapan keselamatan lainnya.
- Lakukan pemanasan ringan untuk mempersiapkan tubuh sebelum masuk ke air, seperti *stretching* atau jogging di sekitar kolam renang serta membasahi badan dengan air agar suhu tubuh sesuai dengan suhu air.

- Pastikan untuk memeriksa kondisi air dan fasilitas sekitar, termasuk kedalaman, arus, dan petunjuk keselamatan yang terpampang.
- Hal yang perlu diperhatikan ketika akan melakukan kegiatan renang adalah jangan makan secara berlebihan. Makanlah secukupnya beberapa saat waktu sebelum berenang.

Sesudah Beraktivitas di Air:

- Lakukan gerakan pendinginan.
- Mandilah dengan air bersih untuk membersihkan sisa-sisa klorin atau garam dari kulit.
- Gantilah pakaian basah dengan pakaian bersih dan kering.
- Minumlah cukup air untuk menghidrasi tubuh setelah kegiatan di air.

Periksa kembali perlengkapan dan pastikan semuanya disimpan dengan baik.

1. Aktivitas 1: Pengenalan Air



Gambar Pengenalan Air

- Peserta didik melakukan aktivitas pengenalan air dengan memulai duduk di tepi kolam, kemudian menggerakkan kaki di dalam air. Peserta didik masuk ke dalam kolam, kemudian membasahi muka menggunakan kedua tangan secara berulang. Peserta didik merendam tubuhnya di dalam air sebatas leher, lalu mengulangi proses membasahi muka menggunakan kedua tangan. Selanjutnya, peserta didik duduk di dasar kolam dengan menjaga kepala tetap di atas permukaan air, sambil meletakkan kedua telapak tangan di samping paha kiri dan kanan. Peserta didik melakukan gerakan melompat dengan kedua kaki rapat, gerakannya pendek, dan berulang kali tanpa bergeser dari tempat. Aktiivitas ini harus dilakukan dengan hati-hati.
- Guru mengawasi peserta didik yang ada di kolam renang.

- c. Pastikan untuk beraktivitas di kolam yang dangkal.
- d. Guru menghubungkan konsep kesadaran ruang diri di air dengan aktivitas yang dilakukan peserta didik.

2. Aktivitas 2: Permainan Mengumpulkan Harta Karun



Gambar Permainan mengumpulkan harta karun.

- a. Peserta didik melakukan aktivitas permainan mengumpulkan harta karun. Guru akan melemparkan batu kecil ke dalam kolam yang dangkal. Tugas peserta didik adalah mengumpulkan sebanyak mungkin batu kecil. Ketika guru melemparkan batu kecil, peserta didik harus menutup mata atau membalikkan badan. Peserta didik yang paling banyak mengumpulkan batu kecil akan menjadi pemenangnya.
- b. Guru mengawasi peserta didik yang ada di kolam renang.
- c. Pastikan untuk beraktivitas di kolam yang dangkal.
- d. Guru menghubungkan konsep kesadaran ruang diri di air dan hubungan benda dengan aktivitas yang dilakukan peserta didik.

3. Aktivitas 3: Permainan Hiu dan Ikan Kecil



Gambar Permainan Hiu dan Ikan Kecil

- Peserta didik melakukan aktivitas permainan hiu dan ikan kecil. Buatlah kelompok dengan memilih salah satu peserta didik untuk berperan menjadi Hiu, sedangkan yang lainnya menjadi ikan kecil. Tugas Hiu adalah menangkap ikan kecil, sementara ikan kecil harus berusaha menghindari dari tangkapan Hiu dengan cepat. Jika Hiu berhasil menangkap ikan kecil maka ikan kecil yang tertangkap akan menjadi anggota Hiu yang membantu menangkap ikan kecil lainnya.
- Guru mengawasi peserta didik yang ada di kolam renang.
- Pastikan untuk beraktivitas di kolam yang dangkal.
- Guru menghubungkan konsep kesadaran ruang diri di air dan hubungan benda dengan aktivitas yang dilakukan peserta didik.

4. Aktivitas 4: Permainan Lempar Tangkap Bola di Air



Gambar Permainan lempar tangkap bola di air.

- Peserta didik melakukan aktivitas permainan lempar tangkap bola di air.
- Peserta didik dibuat menjadi dua tim. Setiap tim akan berdiri di sisi yang berlawanan di kolam renang.
- Sederhananya, tim akan meraih satu poin dengan cara melemparkan bola ke tim lawan dan tim lawan tidak dapat menangkap dan mengembalikannya.
- Tim dengan poin terbanyak adalah pemenangnya.
- Guru mengawasi peserta didik yang ada di kolam renang.
- Pastikan untuk beraktivitas di kolam yang dangkal.
- Guru menghubungkan konsep kesadaran ruang diri di air dan hubungan benda dengan aktivitas yang dilakukan peserta didik.

Asesmen Formatif

Peserta didik diminta menyampaikan konsep gerak dan masalah gerak setelah melakukan aktivitas pembelajaran bergerak di air. Guru mengobservasi sejauh mana kemajuan belajar peserta didik.

Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran konsep gerak melalui aktivitas bergerak di air sesuai dengan potensi dan kreativitas. Kegiatan pembelajaran dapat dilakukan dengan gaya komando.

Refleksi

Setelah melakukan aktivitas pembelajaran bergerak di air, peserta didik diminta untuk menyampaikan bagaimana perasaan setelah melakukan aktivitas pembelajaran, apa yang sudah dikuasai, materi apa yang belum dikuasai, kesulitan dalam pembelajaran, dan target pembelajaran berikutnya.

Catatan

Guru dapat memberikan remedial atau pengulangan aktivitas pembelajaran bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran bergerak di air. Adapun untuk peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi, guru dapat melanjutkan pada materi yang lebih bervariasi dan menantang.

G Interaksi Guru dengan Orang Tua

Interaksi antara guru dan orang tua memiliki peran yang sangat penting dalam mendukung perkembangan akademis dan sikap peserta didik. Interaksi dengan orang tua dapat berupa komunikasi langsung melalui pesan teks, telepon, atau komunikasi tidak langsung melalui buku penghubung. Manfaat yang dapat diambil oleh orang tua dan sekolah dari implementasi buku penghubung, yaitu:

1. Buku penghubung menjadi sarana untuk pemantauan kegiatan peserta didik di sekolah dan di rumah.

2. Buku penghubung menjadi parameter dasar beberapa sikap dan karakter yang harus dilatihkan kepada peserta didik setiap hari.
3. Orang tua dan guru dapat menulis pesan dan kondisi terkini peserta didik agar setiap pihak dapat memberikan umpan balik atau tindak lanjut terhadap pesan tersebut.

Buku Penghubung antara Orang Tua Peserta Didik dan Guru

Nama Peserta Didik :

Kelas :

No.	Hari, Tanggal	Perkembangan Akademis dan Nonakademis	Tindak Lanjut	Paraf Orang Tua

H Tindak Lanjut

Tindak lanjut yang dilakukan oleh guru terhadap proses pembelajaran dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Tindak lanjut dapat berupa remedial dan pengayaan.

1. Remedial

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

2. Pengayaan

Pengayaan diberikan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan asesmen pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik pada setiap aktivitas pembelajaran, nilai yang dicapai melampaui kompetensi yang telah ditetapkan oleh guru. Pengayaan dilakukan dengan cara menaikkan tingkat

kesulitan permainan dengan cara mengubah jumlah pemain, memperketat peraturan, menambah alat yang digunakan, serta menambah tingkat kesulitan tugas keterampilan yang diberikan.

I Asesmen Sumatif

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

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

Lembar Refleksi Penilaian (Sikap) Diri Sendiri Peserta Didik

- Isikan identitas peserta didik.
- Berikan tanda centang (√) pada kolom Ya atau Tidak yang ada dalam pernyataan berikut sesuai dengan keyakinan peserta didik.
- Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.

No.	Pernyataan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Saya mengikuti pembelajaran dengan materi bergerak berpindah tempat, bergerak tanpa berpindah tempat, bergerak menggunakan benda, dan bergerak di air dengan sungguh-sungguh.		
2.	Saya belajar konsep gerak dalam berbagai aktivitas.		
3.	Saya selalu mengerjakan tugas dari guru.		
4.	Saya berperan aktif dalam pembelajaran.		
5.	Saya saling membantu dalam melakukan tugas kelompok.		

Perlu Perbaikan	Cukup	Baik	Sangat Baik
Jika menjawab 1 jawaban Ya	Jika menjawab 2-3 jawaban Ya	Jika menjawab 4-5 jawaban Ya	Jika menjawab 6 jawaban Ya

Lembar Refleksi Penilaian (Sikap) Antarteman Peserta Didik

- a. Isikan identitas teman peserta didik.
- b. Berikan tanda centang (√) pada kolom Ya atau Tidak yang ada dalam pernyataan berikut sesuai dengan keyakinan peserta didik.
- c. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.

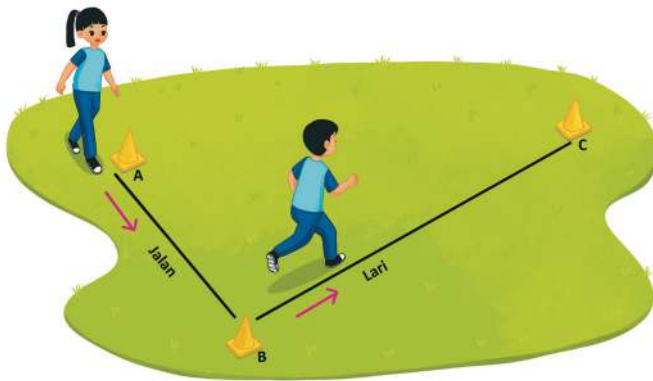
No.	Pernyataan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Teman saya mampu bekerja sama dengan teman lain.		
2.	Teman saya mau berkomunikasi dengan teman lain.		
3.	Teman saya lebih mengutamakan kepentingan teman lain.		
4.	Teman saya bertanggung jawab dalam melaksanakan tugas.		
5.	Teman saya merupakan seseorang yang percaya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

Perlu Perbaikan	Cukup	Baik	Sangat Baik
Jika menjawab 1 jawaban Ya	Jika menjawab 2-3 jawaban Ya	Jika menjawab 4-5 jawaban Ya	Jika menjawab 6 jawaban Ya

2. Asesmen Pengetahuan

- a. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d yang merupakan jawaban paling benar!
 1. Angga melakukan gerakan memutar tangan, meliukkan badan, dan menekuk lutut tanpa berpindah tempat. Konsep gerak yang harus dipahami oleh Angga adalah
 - a. kesadaran waktu
 - b. kesadaran arah
 - c. kesadaran jalur
 - d. kesadaran ruang diri

2. Anton berlari zig-zag. Konsep gerak yang harus dipahami adalah
 - a. kesadaran arah
 - b. kesadaran jalur
 - c. kesadaran hubungan dengan benda
 - d. kesadaran tingkatan
3. Ringga bermain bola di halaman sekolah. Konsep gerak yang harus dipahami adalah
 - a. kesadaran ruang umum dan hubungan dengan benda
 - b. kesadaran tenaga dan tingkatan
 - c. kesadaran jalur dan tenaga
 - d. kesadaran hubungan dengan orang dan waktu
4. Aktivitas berikut dibutuhkan pemahaman terhadap kesadaran



- a. lambat cepat
 - b. tingkatan
 - c. hubungan dengan orang
 - d. tenaga
5. Sebelum beraktivitas di kolam renang, kita harus
 - a. melakukan pendinginan
 - b. mempersiapkan tubuh sebelum masuk ke air
 - c. memastikan barang bawaan agar tidak tertinggal
 - d. mengganti pakaian basah dengan yang bersih dan kering

B. Pasangkan gambar berikut dengan menambahkan tanda panah ke arah gambar!

1. Gerakan tanpa berpindah tempat menirukan gerakan teman.



2. Gerakan untuk memahami kesadaran dengan benda dan orang.



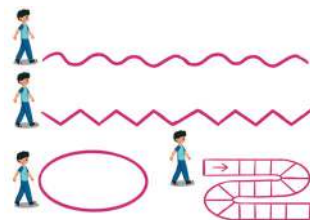
3. Gerakan untuk memahami kesadaran tenaga.



4. Gerakan dengan berpindah tempat untuk memahami kesadaran jalur.



5. Gerakan untuk memahami kesadaran ruang umum (kolam renang).



3. Asesmen Keterampilan

1. Lakukan gerakan tanpa berpindah tempat dengan menjelaskan konsep gerakannya!
2. Lakukan gerakan berpindah tempat dengan menjelaskan konsep gerakannya!
3. Lakukan gerakan menggunakan benda dengan menjelaskan konsep gerakannya!

Lembar Observasi Asesmen Keterampilan

Contoh Aktivitas Pembelajaran Bergerak Berpindah Tempat

No.	Nama Peserta Didik	Melakukan Gerak Berpindah Tempat (skor maksimal 3)	Menjelaskan Konsep Gerak (skor maksimal 3)	Jumlah Skor (maksimal 6)
1.				
2.				
3.				
Dst.				

Pedoman Penskoran

a. Penskoran

Kompetensi	Skor		
	1	2	3
Melakukan gerak berpindah tempat	Membutuhkan bantuan dalam melakukan gerak berpindah tempat.	Mampu melakukan aktivitas gerak berpindah tempat secara mandiri.	Mampu melakukan lebih dari satu aktivitas gerak berpindah tempat secara mandiri dan konsisten.
Menjelaskan konsep gerak	Membutuhkan bantuan dalam menjelaskan konsep gerak.	Mampu menjelaskan konsep gerak secara mandiri.	Mampu menjelaskan lebih dari satu konsep gerak secara mandiri dan konsisten.

Baru Berkembang	Layak	Cakap
Jika mendapat jumlah skor 1 s.d. 2 dalam keterampilan yang ditunjukkan.	Jika mendapat jumlah skor 3 s.d. 4 dalam keterampilan yang ditunjukkan.	Jika mendapat jumlah skor 5 s.d. 6 dalam keterampilan yang ditunjukkan.

b. Pengolahan Skor

Skor maksimal: 6

Nilai = Jumlah skor yang didapat: Skor maksimal x 100

Baru Berkembang	Layak	Cakap
Perlu mengulang aktivitas pembelajaran yang belum dikuasai	Dapat melanjutkan aktivitas pembelajaran yang lebih menantang	Dapat melanjutkan aktivitas pembelajaran yang lebih menantang dan menjadi tutor sebaya

J Kunci Jawaban

Pilihan Ganda

1. D
2. B
3. A
4. A
5. B

Asesmen Keterampilan

Jawaban akan bervariasi sesuai dengan eksplorasi peserta didik dan kebijakan guru.

K Refleksi

1. Umpan Balik

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

2. Refleksi Guru

Refleksi yang dilakukan oleh guru terhadap proses pembelajaran dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Hasil refleksi dapat digunakan untuk menentukan perlakuan kepada peserta didik. Apakah remedial atau pengayaan. Remedial dan pengayaan di dalam pembelajaran tidak terpisah setelah pembelajaran. Hal-hal yang perlu mendapat perhatian dalam refleksi guru, antara lain:

1. Apakah kegiatan pembelajaran dapat berjalan dengan baik?
2. Kesulitan-kesulitan apa saja yang dialami/ditemukan dalam proses pembelajaran? Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses pembelajaran tersebut?

Lembar Refleksi Diri untuk Guru

1. Tuliskan pokok bahasan dan pertemuan materi yang diajarkan.
2. Berikan tanda centang (√) pada kolom Ya atau Tidak, jika yang ada dalam pernyataan sesuai dengan kondisi guru saat proses pembelajaran.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.

No.	Uraian Kegiatan	Ya	Tidak	Keterangan/Proses Perbaikan
1.	Proses pembelajaran secara umum berlangsung dengan baik (menarik, menyenangkan, menantang, dan bermakna).			
2.	Tujuan pembelajaran dapat dicapai.			
3.	Materi pembelajaran tersampaikan dengan baik.			
4.	Model/ pendekatan/ strategi/ metode/ gaya/ teknik pembelajaran yang digunakan efektif.			
5.	Media/ bahan/ alat yang dipilih dan digunakan tepat dan variatif.			
6.	Penilaian proses dan hasil belajar dilakukan dengan teknik yang tepat.			
7.	Keterlibatan dan antusiasme peserta didik baik.			
Catatan Umum:				

Sumber Belajar

Sumber belajar yang harus dipelajari oleh guru, antara lain:

- a. Materi penerapan konsep gerak dan memecahkan masalah gerak dapat dibaca di Buku Siswa PJOK Kelas IV Edisi 2024 atau dapat juga melalui buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
- b. Mengamati video pembelajaran tentang aktivitas yang menerapkan konsep gerak dan memecahkan masalah gerak. Video pembelajaran dapat diperoleh melalui internet atau sumber lainnya.
- c. Guru dapat menggunakan sumber belajar lain seperti buku-buku atau modul ajar yang relevan di Platform Merdeka Mengajar.
- d. Bentuk-bentuk permainan sederhana menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA
Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
untuk SD/MI Kelas IV
Penulis: Tri Agus Prasetyo dan Alda Indrawan
ISBN: 978-623-388-558-4

Panduan Khusus

Bab 2

Ayo, Bermain!



A Pendahuluan

1. Tujuan Pembelajaran dan KKTP

Bagian ini menjelaskan tujuan pembelajaran dan Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP), pokok materi, serta peta materi atau peta konsep.

Tujuan Pembelajaran

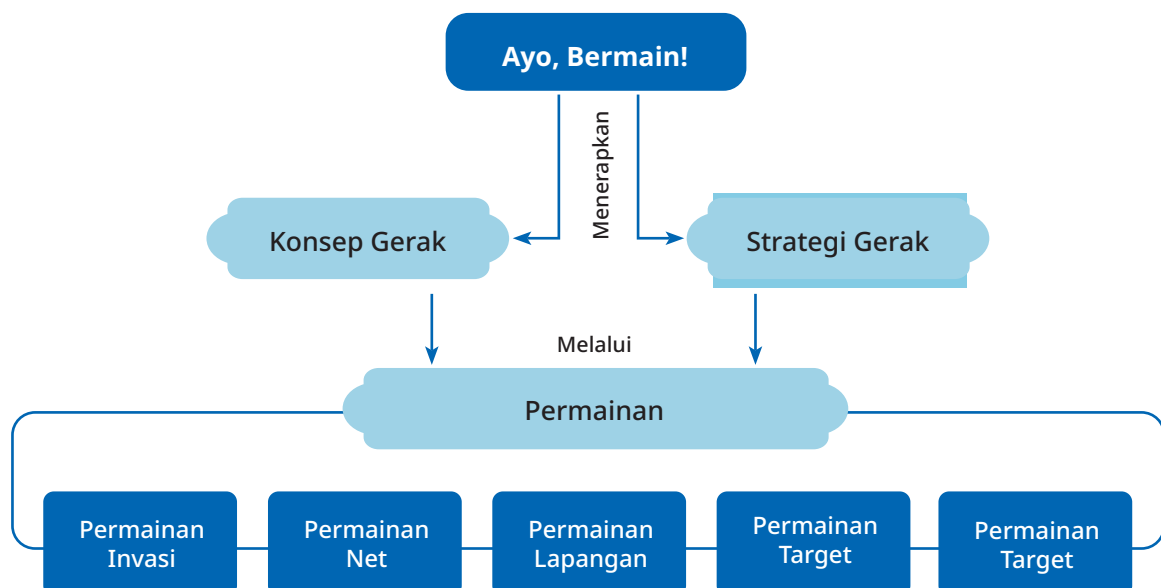
Peserta didik dapat menyesuaikan strategi gerak, memperagakan konsep gerak, menerapkan peraturan untuk mengembangkan *fair play*, dan mengidentifikasi faktor-faktor yang menyebabkan aktivitas jasmani menyenangkan dengan menunjukkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila yang menginternalisasi nilai-nilai mandiri dan gotong royong.

Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP)

Setelah pembelajaran, peserta didik dapat:

- menyesuaikan strategi gerak melalui aktivitas permainan,
- memperagakan konsep gerak melalui aktivitas permainan,
- menerapkan peraturan untuk mengembangkan *fair play* melalui aktivitas permainan, dan
- mengidentifikasi faktor-faktor yang menyebabkan aktivitas jasmani menyenangkan melalui aktivitas permainan.

2. Pokok Materi/Peta Konsep



B

Konsep dan Keterampilan Prasyarat

Pada pembelajaran bab ini, peserta didik dapat menyesuaikan strategi gerak, memperagakan konsep gerak, menerapkan peraturan untuk mengembangkan *fair play*, dan mengidentifikasi faktor-faktor yang menyebabkan aktivitas jasmani menyenangkan dengan menunjukkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila yang menginternalisasi nilai-nilai mandiri dan gotong royong. Kegiatan pembelajaran menggunakan pendekatan teori dan praktik. Sebelum mengikuti pembelajaran pada bab ini, peserta didik diharapkan sudah dapat memperagakan konsep gerak yang dipelajari di bab sebelumnya karena kompetensi yang akan dipelajari adalah menyesuaikan konsep gerak dan strategi gerak dalam permainan.

C

Penyajian Materi Esensial

Materi mendasar yang harus dipelajari peserta didik pada Bab 2 adalah sebagai berikut:

1. memperagakan konsep gerak melalui aktivitas permainan,
2. menyesuaikan strategi gerak melalui aktivitas permainan,
3. mengembangkan sikap *fair play* melalui aktivitas permainan, dan
4. mengidentifikasi faktor yang menyebabkan aktivitas jasmani menyenangkan.

Meskipun demikian, guru dapat memilih, mengemas, atau memutuskan materi yang perlu disampaikan dengan mempertimbangkan situasi dan kondisi peserta didik serta daya dukung yang tersedia di sekolah.

D

Apersepsi

Apersepsi adalah menyamakan persepsi baik guru maupun peserta didik terkait materi yang akan diajarkan. Dalam hal ini, aktivitas pembelajaran meliputi permainan invasi, permainan net, permainan lapangan, permainan target, dan permainan kooperatif.

Guru memberikan pertanyaan pemantik, misalnya:

- Sesering apa kalian bermain?
- Di mana saja kalian bermain?
- Apakah kalian pernah dicurangi ketika bermain?
- Mengapa bermain itu menyenangkan?

E Penilaian sebelum Pembelajaran

Guru mengecek kemampuan yang sudah dipelajari peserta didik sebelumnya melalui tanya jawab sebagai asesmen awal. Hasil asesmen awal ini dapat digunakan untuk menentukan strategi pembelajaran yang akan dipakai dan membagi kelompok yang mengakomodasi perbedaan kemampuan peserta didik melalui pembelajaran berdiferensiasi (kemampuan yang berbeda).

F Panduan Pembelajaran Buku Siswa

1. Periode/Waktu Pembelajaran

Pada bab 2 ini, kegiatan pembelajaran dilaksanakan dalam 8 kali pertemuan. Namun demikian, periode pembelajaran ini dapat disesuaikan dengan kondisi peserta didik dan daya dukung di sekolah.

2. Tujuan Aktivitas Pembelajaran

Aktivitas pembelajaran pada bab 2 bertujuan agar peserta didik dapat menyesuaikan strategi gerak, memperagakan konsep gerak, menerapkan peraturan untuk mengembangkan *fair play*, dan mengidentifikasi faktor-faktor yang menyebabkan aktivitas jasmani menyenangkan dengan menunjukkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila yang menginternalisasi nilai-nilai mandiri dan gotong royong.

3. Aktivitas Pembelajaran

Aktivitas pembelajaran dalam bab ini terdiri atas permainan invasi, permainan net, permainan lapangan, permainan target, dan permainan kooperatif.

Ada beberapa konsep yang harus dipahami dengan menjawab pertanyaan-pertanyaan berikut:

1. Permainan apa yang sering dilakukan di rumah?
2. Permainan apa yang kamu sukai?
3. Mengapa bermain itu menyenangkan?

Bentuk aktivitas pembelajaran menyesuaikan strategi gerak, memperagakan konsep gerak, dan mengidentifikasi faktor-faktor yang menyebabkan aktivitas jasmani menyenangkan adalah sebagai berikut.

Aktivitas Pembelajaran 1

Permainan Invasi

Pada awal pembelajaran, guru menyampaikan tujuan pembelajaran, proses pembelajaran yang akan dilakukan peserta didik, dan asesmennya. Kemudian guru menjelaskan kepada peserta didik tentang konsep gerak dan strategi gerak dalam permainan invasi.

Mengamati

Guru mengajak peserta didik untuk mengasah keterampilan observasi melalui pengamatan langsung terhadap objek atau fenomena tertentu yang berkaitan dengan permainan invasi. Peserta didik mencatat hasil observasinya secara sistematis. Mereka dapat menggunakan catatan tulisan atau catatan suara untuk merekam temuannya.

Asesmen Awal

Peserta didik diminta untuk melakukan aktivitas pemanasan yang berhubungan dengan permainan invasi sederhana yang dapat digunakan sebagai asesmen awal dan dapat berupa pertanyaan tentang permainan invasi.

Membagi Kelompok Belajar

Guru mengelompokkan peserta didik ke dalam dua kelompok berdasarkan asesmen awal, yaitu kelompok yang belum pernah melakukan permainan invasi dan kelompok yang sudah pernah melakukan permainan invasi.

Membaca Buku

Sebelum Membaca

Peserta didik diminta untuk duduk berkelompok sebelum membaca buku siswa.

Selama Membaca

- Peserta didik memahami konsep gerak dan strategi dalam permainan invasi di buku siswa secara berkelompok.
- Guru menawarkan bantuan kepada peserta didik yang kesulitan memahami materi di buku siswa.

- Guru memastikan peserta didik membaca materi dan memberikan umpan balik kepada peserta didik.

Setelah Membaca

- Peserta didik mendiskusikan materi yang sudah dibaca dengan teman kelompoknya.
- Peserta didik mencoba mempraktikkan aktivitas pembelajaran permainan invasi.

Berdiskusi dan Mencoba

Peserta didik diminta untuk berdiskusi dan mencoba melakukan aktivitas pembelajaran secara berkelompok. Guru membimbing peserta didik untuk berpartisipasi aktif dalam setiap kegiatan.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran permainan invasi adalah sebagai berikut.

Permainan invasi adalah permainan yang bertujuan menyerang wilayah lawan dan mencetak gol atau poin. Permainan ini membutuhkan kerja tim untuk mengontrol bola, mempertahankan penguasaan bola, bergerak ke posisi mencetak gol, dan mencegah lawan mencetak gol.

Keterampilan Permainan Invasi	Apa itu?
Kerja sama tim	<ul style="list-style-type: none"> • Bekerja sebagai sebuah tim dengan peran dan tanggung jawab. • Bermain bersama untuk mencapai tujuan. • Menentukan strategi tim dan bermain secara taktis. • Menggunakan semua kekuatan pemain.
Kemampuan mengendalikan bola	<ul style="list-style-type: none"> • Menjaga bola supaya tidak direbut lawan. • Mempertahankan kontrol bola. • Membuat keputusan cerdas untuk mempertahankan bola atau mengumpan kepada rekan satu tim.
Membuat ruang gerak	<ul style="list-style-type: none"> • Membuat ruang dan memanfaatkannya untuk membangun serangan. • Bergerak atau mengoper ke samping atau ke belakang dan juga ke depan.

Mendukung pembawa bola	Pemain pendukung bergerak ke ruang di sekitar pembawa bola untuk menawarkan pilihan mengoper atau lari. Pilihannya termasuk mengoper ke belakang, ke samping, atau ke depan.
Penentuan posisi	<ul style="list-style-type: none"> • Para pemain tetap di posisinya dan mengetahui apa yang harus dilakukan di posisi tersebut. • Pemain berkomunikasi dan bergerak sesuai dengan posisinya. • Jika satu pemain keluar dari posisinya, pemain lain akan bergerak untuk mengisi celah tersebut hingga pola normal muncul kembali.

1. Permainan Menjaga Harta Karun

Permainan menjaga harta karun adalah cara yang menyenangkan untuk mempelajari keterampilan permainan invasi. Tujuan permainan ini adalah agar pelaut yang ada di tengah lapangan dapat menjaga harta karun dari bajak laut yang akan merebutnya. Permainan menjaga harta karun dapat dimainkan di dalam ruangan dan di luar ruangan.



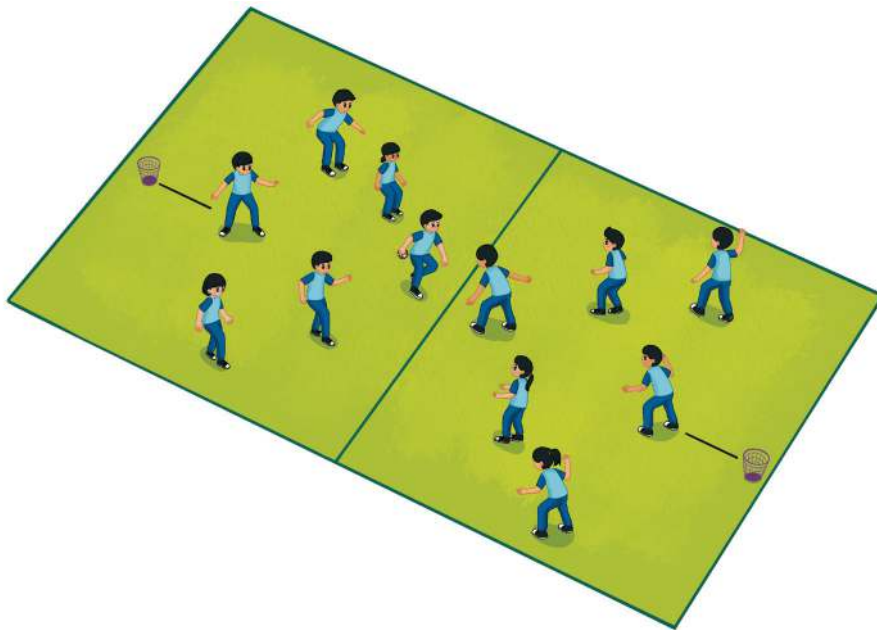
Gambar Permainan Menjaga Harta Karun

- Peserta didik diminta bermain sesuai dengan cara bermain permainan menjaga harta karun.
- Peserta didik mencoba mengidentifikasi konsep gerak yang terdapat pada permainan menjaga harta karun.

- c. Guru menjelaskan konsep kesadaran hubungan dengan orang lain dan kesadaran ruang.
- d. Guru menjelaskan strategi permainan yang dilakukan peserta didik.
- e. Guru dapat memodifikasi peraturan, alat, dan cara bermain.
- f. Guru memberikan umpan balik, perhatian, dan pertanyaan, seperti: Bagaimana strategi yang tepat untuk merebut harta karun? Apa yang kamu lakukan sebagai anggota tim untuk menjauhkan pelaut dari harta karun?

2. Permainan Bola Keranjang

Permainan bola keranjang adalah permainan invasi yang bertujuan untuk mencetak skor sebanyak-banyaknya. Permainan ini sangat baik untuk mengembangkan keterampilan melempar bola, menangkap bola, dan menerapkan strategi permainan.



Gambar Permainan Bola Keranjang

- a. Guru menyiapkan bola tangan dan keranjang.
- b. Peserta didik diminta bermain sesuai dengan cara bermain permainan bola keranjang.
- c. Peserta didik menerapkan strategi permainan yang disusunnya.
- d. Peserta didik mengidentifikasi bagian yang menyenangkan dan tidak menyenangkan dalam permainan bola keranjang.

- e. Guru memberikan umpan balik, perhatian, dan pertanyaan, seperti: Peran apa yang kamu mainkan di dalam tim? Strategi apa yang diterapkan supaya menang?

3. Permainan Bola Tendang

Permainan bola tendang merupakan permainan yang menerapkan konsep dan strategi bermain untuk mencetak skor sebanyak-banyaknya. Setiap tim dalam permainan ini perlu bekerja sama dalam pola serangan atau pertahanan yang terkoordinasi dengan baik. Permainan ini dapat dimainkan di halaman sekolah.



Gambar Permainan Bola Tendang

- Peserta didik diminta bermain sesuai dengan cara bermain permainan bola tendang.
- Peserta didik mengidentifikasi konsep kesadaran hubungan dengan benda.
- Guru menjelaskan strategi permainan yang dilakukan peserta didik.
- Peserta didik mengidentifikasi bagian yang menyenangkan dan tidak menyenangkan dalam permainan.
- Guru dapat memodifikasi peraturan, alat, dan cara bermain.
- Guru memberikan umpan balik, perhatian, dan pertanyaan, seperti: Bagian mana yang sulit dalam permainan ini? Posisi apa yang kamu perankan dalam permainan ini?

Asesmen Formatif

Guru mengobservasi kemajuan belajar pada saat peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran permainan invasi. Peserta didik diminta untuk menjelaskan konsep gerak dan strategi permainan invasi yang dilakukan.

Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran konsep gerak dan strategi gerak dalam permainan invasi. Kegiatan pembelajaran dapat pula dilakukan dengan gaya pemeriksaan diri dan resiprokal.

Refleksi

Setelah melakukan aktivitas pembelajaran permainan invasi, peserta didik diminta untuk menyampaikan bagaimana perasaan setelah melakukan aktivitas pembelajaran, apa yang sudah dikuasai, materi apa yang belum dikuasai, kesulitan dalam pembelajaran, dan target pembelajaran berikutnya.

Catatan

Guru dapat memberikan remedial atau pengulangan aktivitas pembelajaran bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran permainan invasi. Adapun untuk peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi, guru dapat melanjutkan pada materi yang lebih bervariasi dan menantang.

Aktivitas Pembelajaran 2

Permainan Net

Pada awal pembelajaran, guru menyampaikan tujuan pembelajaran, proses pembelajaran yang akan dilakukan peserta didik, dan asesmennya. Kemudian guru menjelaskan kepada peserta didik tentang konsep gerak dan strategi gerak dalam permainan net.

Mengamati

Guru mengajak peserta didik untuk mengasah keterampilan observasi melalui pengamatan langsung terhadap objek atau fenomena tertentu yang berkaitan dengan permainan net. Peserta didik mencatat hasil observasinya secara sistematis. Mereka dapat menggunakan catatan tulisan atau catatan suara untuk merekam temuannya.

Asesmen Awal

Peserta didik diminta untuk melakukan aktivitas pemanasan yang berhubungan dengan permainan net sederhana yang dapat digunakan sebagai asesmen awal dan dapat berupa pertanyaan tentang permainan net.

Membagi Kelompok Belajar

Guru mengelompokkan peserta didik ke dalam dua kelompok berdasarkan asesmen awal, yaitu kelompok yang belum pernah melakukan permainan net dan kelompok yang sudah pernah melakukan permainan net.

Membaca Buku

Sebelum Membaca

Peserta didik diminta untuk duduk berkelompok sebelum membaca buku siswa.

Selama Membaca

- Peserta didik memahami konsep gerak dan strategi dalam permainan net di buku siswa secara berkelompok.
- Guru menawarkan bantuan kepada peserta didik yang kesulitan memahami materi di buku siswa.
- Guru memastikan peserta didik membaca materi dan memberikan umpan balik kepada peserta didik.

Setelah Membaca

- Peserta didik mendiskusikan materi yang sudah dibaca dengan teman kelompoknya.
- Peserta didik mencoba mempraktikkan aktivitas pembelajaran permainan net.

Berdiskusi dan Mencoba

Peserta didik diminta untuk berdiskusi dan mencoba melakukan aktivitas pembelajaran secara berkelompok. Guru membimbing peserta didik untuk berpartisipasi aktif dalam setiap kegiatan.

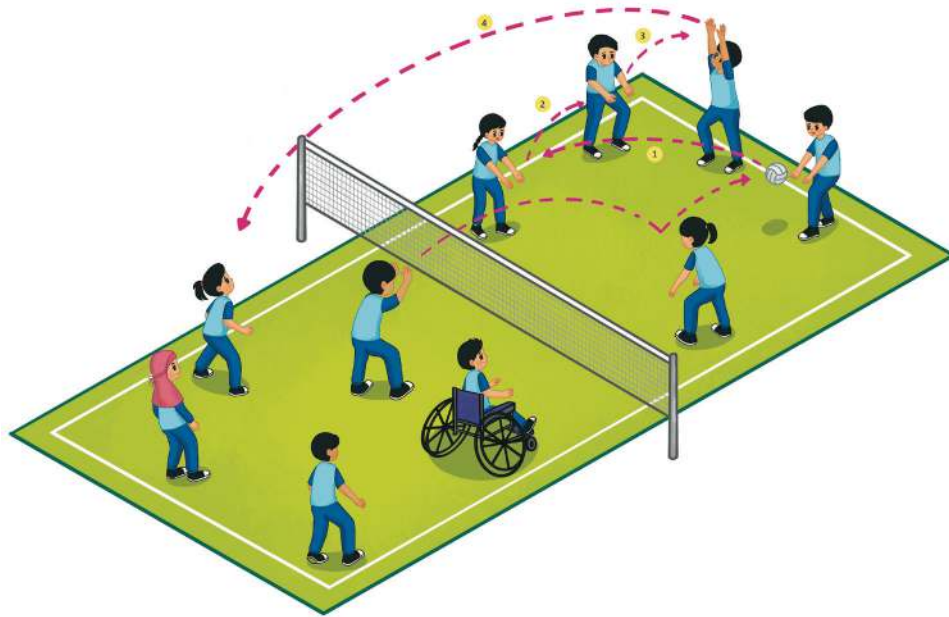
Bentuk aktivitas pembelajaran permainan net adalah sebagai berikut.

Permainan net adalah permainan individu ataupun tim yang pemainnya mengirimkan suatu benda (misalnya bola, *shuttlecock*) melewati net sehingga mendarat di area pertahanan lawan. Tujuannya adalah untuk mempersulit lawan dalam mengembalikan benda tersebut atau memaksanya melakukan kesalahan.

Keterampilan Permainan Net	Apa itu?
Melacak benda melayang	Membaca jalur terbang atau melayang suatu objek dan bergerak dengan tepat ke posisi untuk menerimanya.
Posisi di lapangan	<ul style="list-style-type: none">• Mengantisipasi pukulan balasan dan berada dalam posisi terbaik untuk memainkan pukulan berikutnya.• Membaca permainan dan bergerak ke posisi terbaik untuk menjalankan perannya sebagai penyerang atau bertahan.
Penempatan bola atau <i>shuttlecock</i>	Mengarahkan tembakan ke ruang terbuka di lapangan atau area permainan, jauh dari lawan untuk menciptakan poin.
Membangun serangan Mempertahankan serangan	<ul style="list-style-type: none">• Menyiapkan gerakan untuk tembakan ke area lawan.• Menemukan kelemahan lawan untuk dieksploitasi.• Transisi dari bertahan ke menyerang.• Berpikir secara strategis untuk memenangkan permainan.

1. Permainan Lempar Bola Melewati Net

Permainan lempar bola melewati net merupakan permainan sederhana seperti permainan bola voli yang menggunakan gerakan lemparan dan tangkapan. Permainan ini menggunakan bola lunak berukuran besar yang memantul dengan baik.

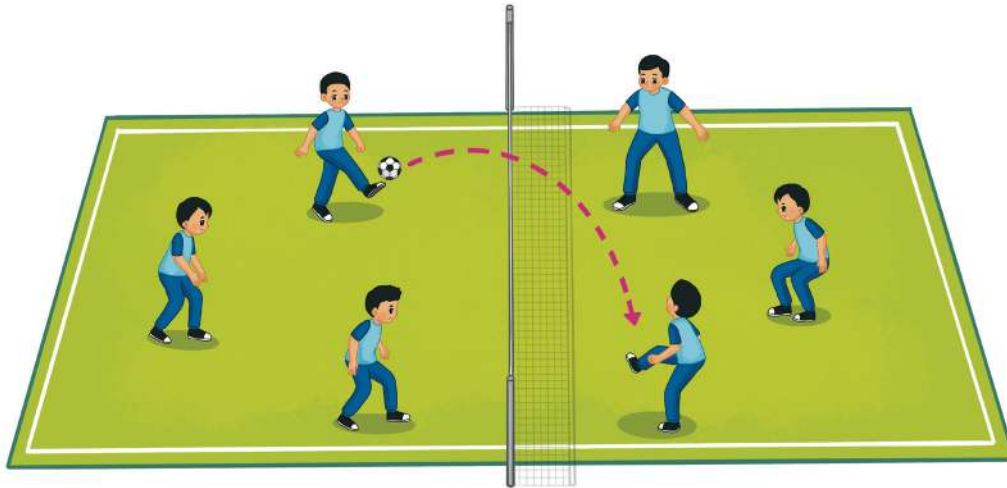


Gambar Permainan Lempar Bola Melewati Net

- a. Peserta didik diminta bermain sesuai dengan cara bermain permainan lempar bola melewati net.
- b. Guru menjelaskan konsep ruang dan hubungan dengan benda dalam permainan.
- c. Guru menjelaskan strategi permainan yang dilakukan peserta didik.
- d. Peserta didik mengidentifikasi bagian yang menyenangkan dan tidak menyenangkan dalam permainan.
- e. Guru dan peserta didik dapat memodifikasi permainan.
- f. Guru memberikan umpan balik, perhatian, dan pertanyaan seperti: Strategi apa yang digunakan dalam permainan ini? Adakah kesulitan dalam bermain lempar bola melewati net?

2. Permainan Tendang Bola Melewati Net

Permainan tendang bola melewati net adalah permainan menyenangkan dengan cara menendang bola melewati net seperti bermain tenis dengan kaki.



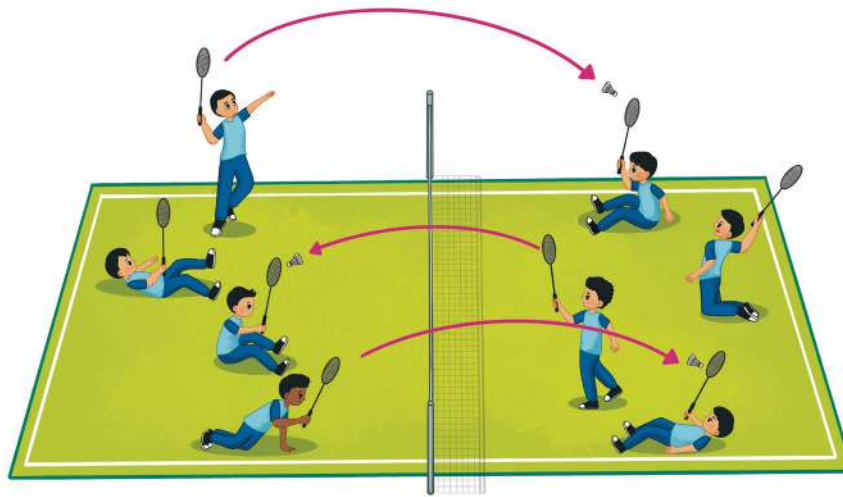
Gambar Permainan Tendang Bola Melewati Net

- Peserta didik diminta bermain sesuai dengan cara bermain permainan tendang bola melewati net.
- Peserta didik diminta menyusun strategi permainan secara berkelompok.
- Peserta didik mengidentifikasi bagian yang menyenangkan dan tidak menyenangkan dalam permainan.
- Guru dapat memodifikasi peraturan, alat, dan cara bermain.
- Guru memberikan umpan balik, perhatian, dan pertanyaan, seperti: Seberapa baik kamu menendang bola melewati net? Mengapa harus memperhatikan arah pergerakan tim lawan?

3. Permainan Pukul Bulu

Permainan pukul bulu adalah permainan bulu tangkis yang berbeda dari biasanya. Kemenangan poin mengharuskan tim lawan atau oposisi untuk mengubah posisi bermain. Mereka pertama-tama berdiri, berlutut, lalu duduk, kemudian telentang untuk memainkan pukulan.

- Peserta didik diminta bermain sesuai dengan cara bermain permainan pukul bulu.
- Peserta didik mendiskusikan strategi permainan.
- Guru dapat memodifikasi peraturan, alat, dan cara bermain.
- Guru memberikan umpan balik, perhatian, dan pertanyaan, seperti: Mengapa perlu melihat pergerakan *shuttlecock* dan lawan? Posisi manakah yang paling sulit untuk memukul *shuttlecock*?

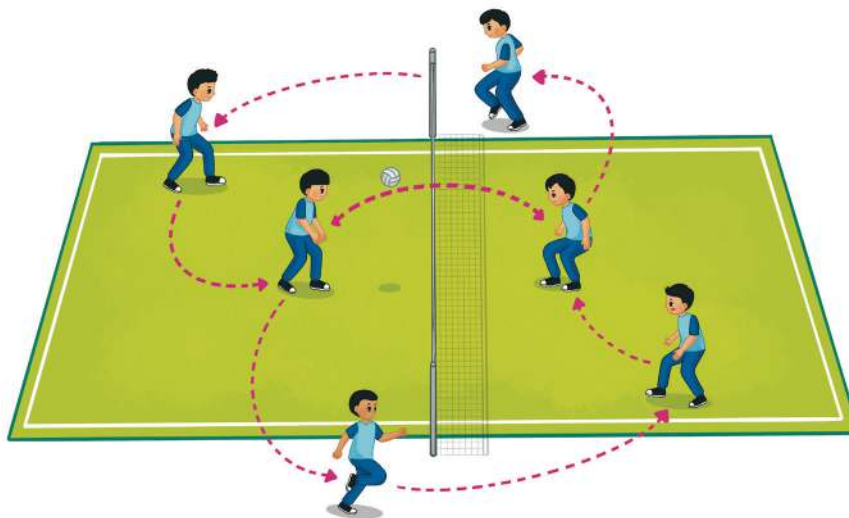


Gambar Permainan Pukul Bulu

4. Permainan Keliling Dunia

Permainan keliling dunia bertujuan untuk menjaga agar permainan tetap berjalan dengan melintasi net sambil berlari di antara ujung-ujung lapangan. Permainan ini membantu kamu belajar bergerak dan bermain pukulan.

- Peserta didik diminta bermain sesuai dengan cara bermain permainan keliling dunia.
- Guru menjelaskan konsep kesadaran jalur dalam permainan.
- Peserta didik mengidentifikasi bagian yang menyenangkan dan tidak menyenangkan dalam permainan.
- Guru memberikan umpan balik, perhatian, dan pertanyaan, seperti: Apa yang kamu suka dan tidak suka dari permainan ini? Apa yang kamu pikirkan ketika memutuskan ke mana harus berlari?



Gambar Permainan Keliling Dunia

Asesmen Formatif

Guru mengobservasi kemajuan belajar pada saat peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran permainan net. Peserta didik diminta untuk menjelaskan konsep gerak dan strategi permainan net yang dilakukan.

Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran konsep gerak dan strategi gerak dalam permainan net. Kegiatan pembelajaran dapat pula dilakukan dengan gaya pemeriksaan diri dan resiprokal.

Refleksi

Setelah melakukan aktivitas pembelajaran permainan net, peserta didik diminta untuk menyampaikan bagaimana perasaan setelah melakukan aktivitas pembelajaran, apa yang sudah dikuasai, materi apa yang belum dikuasai, kesulitan dalam pembelajaran, dan target pembelajaran berikutnya.

Catatan

Guru dapat memberikan remedial atau pengulangan aktivitas pembelajaran bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran permainan net. Adapun untuk peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi, guru dapat melanjutkan pada materi yang lebih bervariasi dan menantang.

Aktivitas Pembelajaran 3

Permainan Lapangan

Pada awal pembelajaran, guru menyampaikan tujuan pembelajaran, proses pembelajaran yang akan dilakukan peserta didik, dan asesmennya. Kemudian guru menjelaskan kepada peserta didik tentang konsep gerak dan strategi gerak dalam permainan lapangan.

Mengamati

Guru mengajak peserta didik untuk mengasah keterampilan observasi melalui pengamatan langsung terhadap objek atau fenomena tertentu yang berkaitan dengan permainan lapangan. Peserta didik mencatat hasil observasinya secara sistematis menggunakan catatan tulisan.

Asesmen Awal

Peserta didik diminta untuk melakukan aktivitas pemanasan yang berhubungan dengan permainan lapangan sederhana yang dapat digunakan sebagai asesmen awal dan dapat berupa pertanyaan tentang permainan lapangan.

Membagi Kelompok Belajar

Guru mengelompokkan peserta didik ke dalam dua kelompok berdasarkan asesmen awal, yaitu kelompok yang belum pernah melakukan permainan lapangan dan kelompok yang sudah pernah melakukan permainan lapangan atau dengan cara membagi lainnya.

Membaca Buku

Sebelum Membaca

Peserta didik diminta untuk duduk berkelompok sebelum membaca buku siswa.

Selama Membaca

- Peserta didik memahami konsep gerak dan strategi dalam permainan lapangan di buku siswa secara berkelompok.
- Guru menawarkan bantuan kepada peserta didik yang kesulitan memahami materi di buku siswa.
- Guru memastikan peserta didik membaca materi dan memberikan umpan balik kepada peserta didik.

Setelah Membaca

- Peserta didik mendiskusikan materi yang sudah dibaca dengan teman kelompoknya.
- Peserta didik mencoba mempraktikkan aktivitas pembelajaran permainan lapangan.

Berdiskusi dan Mencoba

Peserta didik diminta untuk berdiskusi dan mencoba melakukan aktivitas pembelajaran secara berkelompok. Guru membimbing peserta didik untuk berpartisipasi aktif dalam setiap kegiatan.

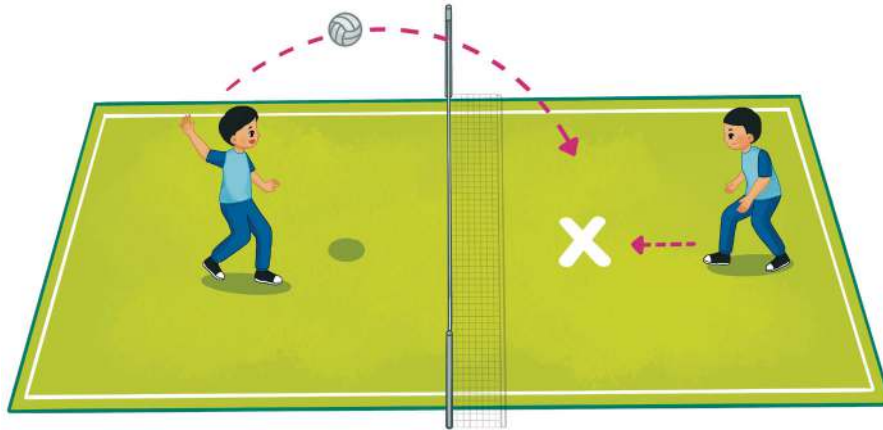
Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran permainan lapangan adalah sebagai berikut.

Permainan lapangan adalah permainan di mana satu tim dapat mencetak poin ketika seorang pemain memukul bola (atau benda serupa) dan berlari ke area permainan yang ditentukan, sedangkan tim lain berusaha mengambil bola dan mengembalikannya untuk mencegah lawannya mendapatkan poin.

Keterampilan Permainan Lapangan	Apa itu?
Posisi untuk menutupi ruang	Pemain dapat bergerak ke lapangan atau menangkap bola.
Membaca permainan	Mengetahui apa yang mungkin terjadi setelah bola dipukul dan mengetahui apa yang harus dilakukan.
Menangkap bola	Menangkap bola supaya tidak jatuh ke tanah.
Melempar ke <i>base</i> atau gawang	Menentukan ke mana harus melempar.
Menutup <i>base</i> atau gawang	Bergerak ke belakang <i>base</i> atau gawang untuk mundur atau menangkap lemparan ketika bola dilempar ke dalam oleh pemain lain.
Melempar ke arah pemukul	Mengirimkan bola ke pemukul baik dengan melempar, memantul, atau melakukan boling ke arah pemukul.

1. Permainan Lempar Tangkap Bola

Permainan lempar tangkap bola mungkin tidak tampak seperti permainan menyerang ataupun permainan lapangan, tetapi merupakan keterampilan penting untuk tangkas dalam permainan lapangan.

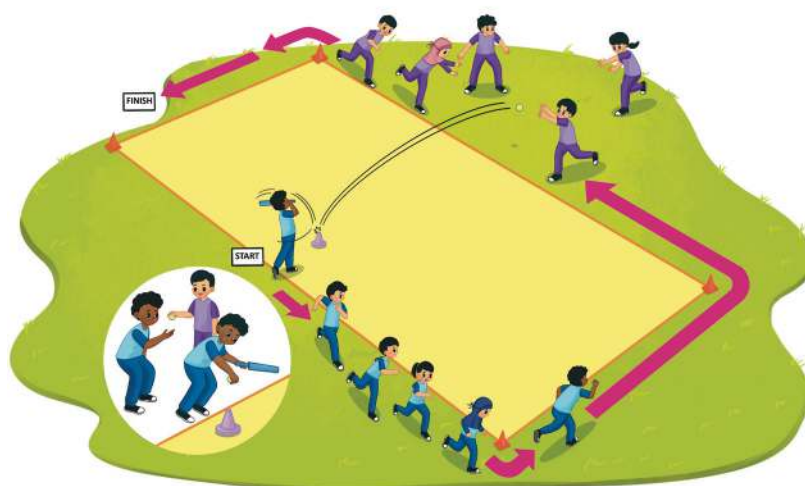


Gambar Permainan Lempar Tangkap Bola

- Peserta didik diminta bermain lempat tangkap bola sesuai dengan cara bermain yang ditentukan.
- Guru menghubungkan aktivitas permainan yang dilakukan dengan konsep kesadaran hubungan dengan benda, tenaga, dan waktu.
- Guru memberikan umpan balik, perhatian, dan pertanyaan, seperti: Bagaimana cara memperkirakan pergerakan bola? Bagaimana cara memperhatikan pemain lawan? Apa perasaanmu jika kalah dalam permainan ini?

2. Permainan Pukul, Lari, dan Kembali (Pulali)

Permainan Pulali adalah permainan menyerang yang menyenangkan dan cocok untuk anak-anak. Permainan diawali dari salah satu pemain memukul bola yang dilemparkan/dibawa oleh pemain sendiri. Setelah memukul bola, pemain tersebut berlari ke kerucut terdekat dan kembali ke tempat awal.



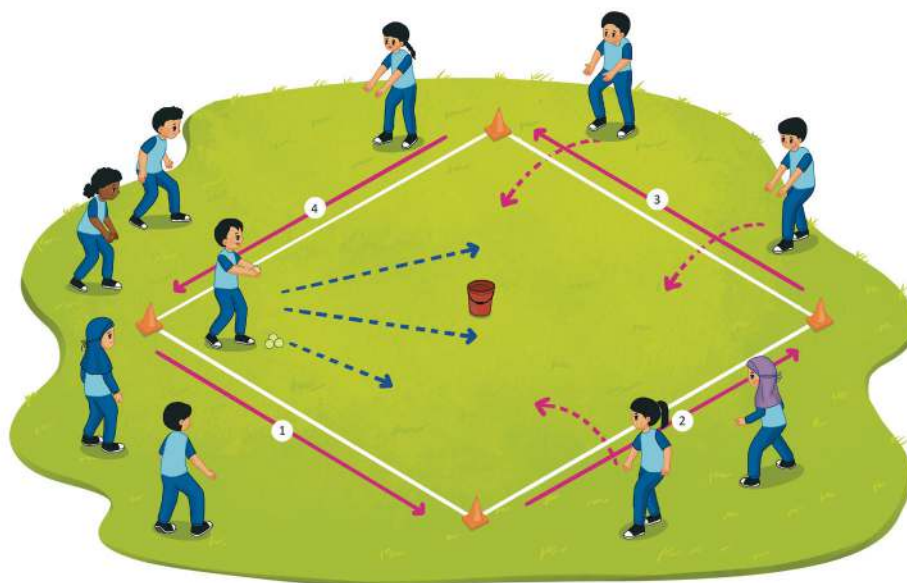
Gambar Permainan Pulali

- Peserta didik diminta bermain sesuai dengan cara bermain Pulali.
- Guru menjelaskan konsep gerak hubungan dengan benda dalam permainan.
- Peserta didik mengidentifikasi bagian yang menyenangkan dan tidak menyenangkan dalam permainan.
- Guru memberikan umpan balik, perhatian, dan pertanyaan, seperti: Tangan mana yang harus diletakkan di bagian atas untuk mendapat ayunan terbaik? Bagaimana cara kamu memutuskan posisi terbaik untuk memukul bola?

3. Permainan Lempar Bola Kecil

Permainan lempar bola kecil adalah permainan seru dan dimainkan dengan bergerak cepat bersama tim kecil. Pelempar melempar bola ke tengah lapangan dan segera berlari memutar area lapangan hingga *home base* atau tempat melempar.

- Peserta didik diminta bermain sesuai dengan cara bermain permainan lempar bola kecil.
- Guru menghubungkan konsep gerak dan strategi gerak dalam permainan.
- Peserta didik mengidentifikasi bagian yang menyenangkan dan tidak menyenangkan dalam permainan.
- Guru memberikan umpan balik, perhatian, dan pertanyaan, seperti: Bagaimana cara kamu memilih tempat terbaik untuk melemparkan bola sebelum berlari? Apa yang harus diperhatikan penangkap saat bola dilemparkan?



Gambar Permainan Lempar Bola Kecil

Asesmen Formatif

Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan hal-hal yang berkaitan dengan konsep gerak dan strategi permainan lapangan. Guru mengobservasi kriteria ketercapaian tujuan pembelajaran peserta didik lainnya selama proses pembelajaran permainan lapangan.

Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran konsep gerak dan strategi gerak dalam permainan lapangan. Kegiatan pembelajaran dapat pula dilakukan dengan gaya pemeriksaan diri dan resiprokal.

Refleksi

Setelah melakukan aktivitas pembelajaran permainan lapangan, peserta didik diminta untuk menyampaikan bagaimana perasaannya setelah melakukan aktivitas pembelajaran, apa yang sudah dikuasai, materi apa yang belum dikuasai, kesulitan dalam pembelajaran, dan target pembelajaran berikutnya.

Catatan

Guru dapat memberikan remedial atau pengulangan aktivitas pembelajaran bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran permainan lapangan. Adapun untuk peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi, guru dapat melanjutkan pada materi yang lebih bervariasi dan menantang.

Aktivitas Pembelajaran 4

Permainan Target

Pada awal pembelajaran, guru menyampaikan tujuan pembelajaran, proses pembelajaran yang akan dilakukan peserta didik, dan asesmennya. Kemudian guru menjelaskan kepada peserta didik tentang konsep gerak dan strategi gerak dalam permainan target.

Mengamati

Guru mengajak peserta didik untuk mengasah keterampilan observasi melalui pengamatan langsung terhadap objek atau fenomena tertentu yang berkaitan dengan permainan target. Peserta didik mencatat hasil observasinya secara sistematis menggunakan catatan tulisan.

Asesmen Awal

Peserta didik diminta untuk melakukan aktivitas pemanasan yang berhubungan dengan permainan target sederhana yang dapat digunakan sebagai asesmen awal dan dapat berupa pertanyaan tentang permainan target.

Membagi Kelompok Belajar

Guru mengelompokkan peserta didik ke dalam dua kelompok berdasarkan asesmen awal, yaitu kelompok yang belum pernah melakukan permainan target dan kelompok yang sudah pernah melakukan permainan target atau dengan cara membagi lainnya.

Membaca Buku

Sebelum Membaca

Peserta didik diminta untuk duduk berkelompok sebelum membaca buku siswa.

Selama Membaca

- Peserta didik memahami konsep gerak dan strategi dalam permainan target di buku siswa secara berkelompok.
- Guru menawarkan bantuan kepada peserta didik yang kesulitan memahami materi di buku siswa.
- Guru memastikan peserta didik membaca materi dan memberikan umpan balik kepada peserta didik.

Setelah Membaca

- Peserta didik mendiskusikan materi yang sudah dibaca dengan teman kelompoknya.
- Peserta didik mencoba mempraktikkan aktivitas pembelajaran permainan target.

Berdiskusi dan Mencoba

Peserta didik diminta untuk berdiskusi dan mencoba melakukan aktivitas pembelajaran secara berkelompok. Guru membimbing peserta didik untuk berpartisipasi aktif dalam setiap kegiatan.

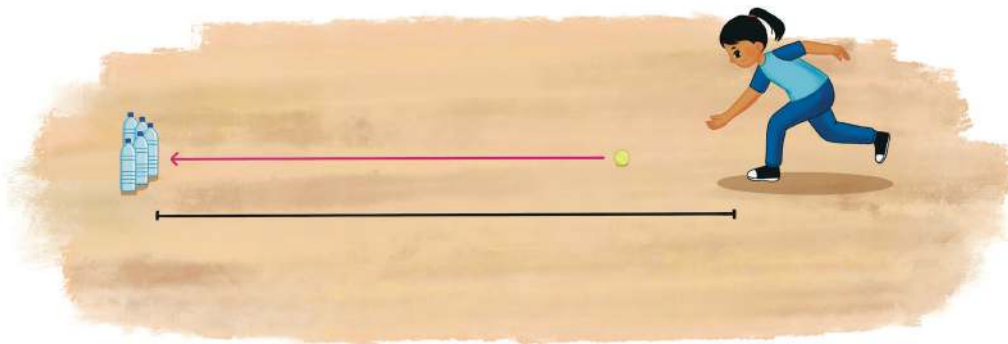
Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran permainan target adalah sebagai berikut.

Permainan target adalah permainan melemparkan suatu benda (seperti bola atau anak panah) menuju suatu area sasaran. Permainan ini menggunakan fokus, ketenangan, dan akurasi yang tinggi dalam memainkannya.

Keterampilan Permainan Target	Apa itu?
Strategi menyerang	<ul style="list-style-type: none">• Pemain mengontrol kecepatan dan lintasan objek.• Membidik dengan akurat, dengan menerapkan tingkat kekuatan yang tepat ke arah sasaran.• Pemain menghindari rintangan, serta menentukan jalur dan jarak yang benar dari objek ke target.
Strategi bertahan	<ul style="list-style-type: none">• Pemain mengontrol kecepatan dan lintasan objek dengan menerapkan jumlah gaya yang tepat.• Menghindari rintangan dan fokus pada target dan ketepatan (arah dan jarak) objek untuk mencapai atau memblokir target.

1. Permainan Boling (Bola Gelinding)

Permainan boling adalah permainan yang dimainkan dengan melempar atau menggelindingkan bola agar mengenai sasaran (botol bekas) yang disusun.



Gambar Permainan Boling

- Peserta didik diminta bermain sesuai dengan cara bermain boling dengan jarak bertahap mulai dari 4 m, 6 m, hingga 8 m.
- Guru menjelaskan kesadaran usaha dalam permainan.
- Peserta didik mengidentifikasi bagian yang menyenangkan dan tidak menyenangkan dalam permainan.
- Guru memberikan umpan balik, perhatian, dan pertanyaan, seperti: Bagaimana cara meningkatkan akurasi dalam permainan ini? Bagaimana cara melempar yang efektif?

2. Permainan Target Pola

Permainan target pola merupakan permainan melempar benda dengan tujuan membentuk pola tertentu.

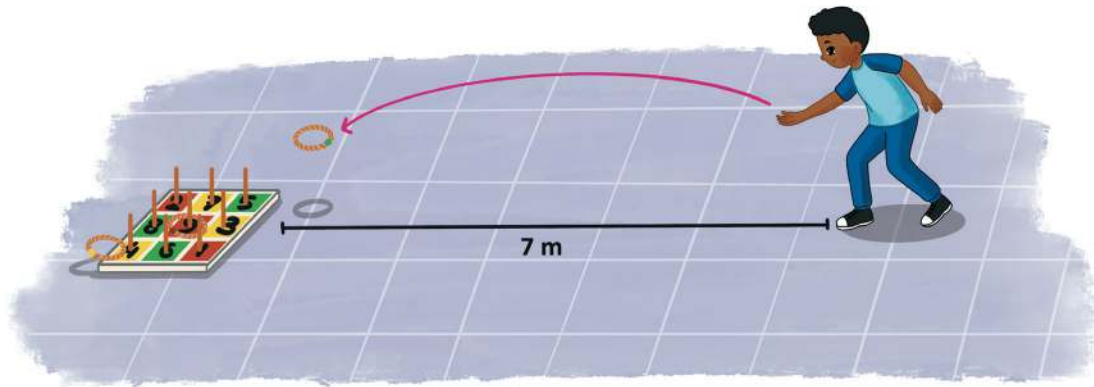


Gambar Permainan Target Pola

- Peserta didik diminta bermain sesuai dengan cara bermain permainan target pola.
- Guru memberikan umpan balik, perhatian, dan pertanyaan, seperti: Strategi apa yang kamu terapkan supaya menang? Bagaimana cara meningkatkan ketepatan lemparan dalam permainan ini?

3. Permainan Lempar Gelang

Permainan lempar gelang merupakan permainan melempar yang bertujuan agar gelang tersebut masuk ke dalam tongkat yang disediakan dengan jarak tertentu.



Gambar Permainan Lempar Gelang

- Peserta didik diminta bermain sesuai dengan cara bermain lempar gelang.
- Guru menjelaskan strategi permainan yang dilakukan peserta didik.
- Peserta didik mengidentifikasi bagian yang menyenangkan dan tidak menyenangkan dalam permainan.
- Guru dapat memodifikasi peraturan, alat, dan cara bermain.
- Guru memberikan umpan balik, perhatian, dan pertanyaan, seperti: Bagaimana cara melempar gelang yang paling efektif?

Asesmen Formatif

Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan hal-hal yang berkaitan dengan konsep gerak dan strategi permainan target. Guru mengobservasi kriteria ketercapaian tujuan pembelajaran peserta didik lainnya selama proses pembelajaran permainan target.

Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran konsep gerak dan strategi gerak dalam permainan target. Kegiatan pembelajaran dapat pula dilakukan dengan gaya pemeriksaan diri atau resiprokal.

Refleksi

Setelah melakukan aktivitas pembelajaran permainan target, peserta didik diminta untuk menyampaikan bagaimana perasaannya setelah melakukan aktivitas pembelajaran, apa yang sudah dikuasai, materi apa yang belum dikuasai, kesulitan dalam pembelajaran, dan target pembelajaran berikutnya.

Catatan

Guru dapat memberikan remedial atau pengulangan aktivitas pembelajaran bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran permainan target. Adapun untuk peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi, guru dapat melanjutkan pada materi yang lebih bervariasi dan menantang.

Aktivitas Pembelajaran 5

Permainan Kooperatif

Pada awal pembelajaran, guru menyampaikan tujuan pembelajaran, proses pembelajaran yang akan dilakukan peserta didik, dan asesmennya. Kemudian guru menjelaskan kepada peserta didik tentang konsep gerak dan strategi gerak dalam permainan kooperatif.

Mengamati

Guru mengajak peserta didik untuk mengasah keterampilan observasi melalui pengamatan langsung terhadap objek atau fenomena tertentu yang berkaitan dengan permainan kooperatif. Peserta didik mencatat hasil observasinya secara sistematis.

Asesmen Awal

Peserta didik diminta untuk melakukan aktivitas pemanasan yang berhubungan dengan permainan kooperatif sederhana yang dapat digunakan sebagai asesmen awal dan dapat berupa pertanyaan tentang permainan kooperatif.

Membagi Kelompok Belajar

Guru mengelompokkan peserta didik ke dalam dua kelompok berdasarkan asesmen awal, yaitu kelompok yang belum pernah melakukan permainan kooperatif dan kelompok yang sudah pernah melakukan permainan kooperatif atau dengan cara membagi lainnya.

Membaca Buku

Sebelum Membaca

Peserta didik diminta untuk duduk berkelompok sebelum membaca buku siswa.

Selama Membaca

- Peserta didik memahami konsep gerak dan strategi dalam permainan kooperatif di buku siswa secara berkelompok.
- Guru menawarkan bantuan kepada peserta didik yang kesulitan memahami materi di buku siswa.
- Guru memastikan peserta didik membaca materi dan memberikan umpan balik kepada peserta didik.

Setelah Membaca

- Peserta didik mendiskusikan materi yang sudah dibaca dengan teman sekelompoknya.
- Peserta didik mencoba mempraktikkan aktivitas pembelajaran permainan kooperatif.

Berdiskusi dan Mencoba

Peserta didik diminta untuk berdiskusi dan mencoba melakukan aktivitas pembelajaran secara berkelompok. Guru membimbing peserta didik untuk berpartisipasi aktif dalam setiap kegiatan.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran permainan kooperatif adalah sebagai berikut.

Permainan kooperatif adalah permainan di mana para pemain bekerja sama satu sama lain untuk mencapai tujuan bersama. Tujuan permainan kooperatif adalah untuk mengurangi aspek kompetisi dan meningkatkan penekanan pada aspek sosial dalam bentuk kerja kelompok. Belajar bekerja sama mencakup serangkaian keterampilan inti yang dibutuhkan dalam banyak bentuk permainan lainnya.

Keterampilan Permainan Kooperatif	Apa itu?
Keterampilan berkomunikasi	Kemampuan untuk mengekspresikan diri dengan percaya diri baik secara verbal maupun nonverbal.
Aktif mendengar	Konsentrasi mendengar apa yang dikatakan pemain lain.
Ketegasan	Mengungkapkan pikiran, perasaan, dan keyakinan secara langsung, jujur, dan pantas dalam permainan.
Interaksi dan dukungan positif	Mampu berinteraksi dengan anggota tim lainnya secara positif untuk memberikan dukungan dan dorongan.
Keterampilan mengambil keputusan	Menyampaikan ide atau gagasan dalam kelompok dan memutuskan ide mana yang akan digunakan.
Keterampilan resolusi konflik	Mampu menggambarkan situasi, mengungkapkan perasaannya, dan menentukan apa yang ingin dilakukannya dengan cara yang jelas dan tegas tetapi tidak agresif. Meminta bantuan untuk menyelesaikan konflik permainan.
Memahami peran tim	Bermain sesuai dengan tugas masing-masing.
Bekerja secara strategis untuk mencapai kesuksesan	Bekerja sama untuk memutuskan strategi yang menggunakan semua kekuatan anggota untuk meningkatkan efektivitas sebagai sebuah kelompok.

1. Permainan Cacing Bergerak

Dalam permainan kolaboratif ini, anak-anak bekerja sama dalam kelompok untuk berperan sebagai cacing kecil yang mengeksplorasi lingkungan dan mengumpulkan harta yang dapat ditukar. Tujuan permainan ini dapat beragam, mulai dari meniru gerakan cacing hingga mengambil objek.



Gambar Permainan Cacing Bergerak

- Peserta didik diminta bermain sesuai dengan cara bermain permainan cacing bergerak.
- Guru menjelaskan konsep hubungan dengan benda dan orang dalam permainan.
- Guru memberikan umpan balik, perhatian, dan pertanyaan, seperti: Bagaimana kelompok atau timmu bekerja sama dalam permainan ini? Jika kamu diminta memainkan permainan ini lagi, apa yang akan kamu lakukan?

2. Permainan Membawa Kentang Panas

Permainan ini mengangkat permasalahan bagaimana cara memindahkan 'kentang panas' hanya dengan menggunakan peralatan yang ada. Ini adalah permainan kooperatif yang membutuhkan tim untuk memecahkan masalah dan bekerja sama.



Gambar Permainan Membawa Kentang Panas

- a. Peserta didik diminta bermain sesuai dengan cara bermain permainan membawa kentang panas.
- b. Peserta didik mengidentifikasi konsep gerak dalam permainan.
- c. Peserta didik menceritakan proses bermain.
- d. Guru memberikan umpan balik, perhatian, dan pertanyaan, seperti: Apakah setiap anggota tim terlibat dalam memindahkan kentang panas? Bagaimana cara timmu memutuskan benda yang dipakai untuk memindahkan kentang panas?

3. Permainan Satelit

Tantangan dalam permainan ini adalah menghentikan satelit agar tidak jatuh kembali ke Bumi. Dengan menggunakan balon atau bola plastik lunak, peserta didik dapat melakukan permainan menyenangkan yang membantu mengembangkan kerja sama dan koordinasi bersama teman-temannya.



Gambar Permainan Satelit

- a. Peserta didik diminta bermain sesuai dengan cara bermain permainan satelit.
- b. Guru menjelaskan konsep hubungan dengan benda dan konsep ruang.
- c. Guru dapat memodifikasi peraturan, alat, dan cara bermain.
- d. Guru memberikan umpan balik, perhatian, dan pertanyaan, seperti: Berapa banyak satelit yang berhasil dipertahankan supaya tidak jatuh? Bagaimana cara timmu mempertahankan satelit?

Asesmen Formatif

Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan hal-hal yang berkaitan dengan konsep gerak dan strategi permainan kooperatif. Guru mengobservasi kriteria ketercapaian tujuan pembelajaran peserta didik lainnya selama proses pembelajaran permainan kooperatif.

Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran konsep gerak dan strategi gerak dalam permainan kooperatif. Kegiatan pembelajaran dapat pula dilakukan dengan gaya pemeriksaan diri atau resiprokal.

Refleksi

Setelah melakukan aktivitas pembelajaran permainan kooperatif, peserta didik diminta untuk menyampaikan bagaimana perasaan setelah melakukan aktivitas pembelajaran, apa yang sudah dikuasai, materi apa yang belum dikuasai, kesulitan dalam pembelajaran, dan target pembelajaran berikutnya.

Catatan

Guru dapat memberikan remedial atau pengulangan aktivitas pembelajaran bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran permainan kooperatif. Adapun untuk peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi, guru dapat melanjutkan pada materi yang lebih bervariasi dan menantang.

G **Interaksi Guru dengan Orang Tua**

Interaksi antara guru dan orang tua memiliki peran yang sangat penting dalam mendukung perkembangan akademis dan sikap peserta didik. Interaksi guru dengan orang tua dapat berupa komunikasi langsung melalui pesan teks, telepon, dan komunikasi tidak langsung melalui buku penghubung. Berikut ini beberapa manfaat yang dapat diambil oleh orang tua dan sekolah dari implementasi buku penghubung.

1. Buku penghubung menjadi sarana untuk pemantauan kegiatan peserta didik di sekolah dan di rumah.
2. Buku penghubung menjadi parameter dasar beberapa sikap dan karakter yang harus dilatihkan kepada anak setiap hari.
3. Orang tua dan guru dapat menulis pesan dan kondisi terkini peserta didik agar setiap pihak dapat memberikan umpan balik atau tindak lanjut terhadap pesan tersebut.

Buku Penghubung antara Orang Tua Peserta Didik dan Guru

Nama Peserta Didik :

Kelas :

No.	Hari, Tanggal	Perkembangan Akademis dan Nonakademis	Tindak Lanjut	Paraf Orang Tua
1.				
2.				
dst.				

Tindak Lanjut

Tindak lanjut yang dilakukan oleh guru terhadap proses pembelajaran dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Tindak lanjut dapat berupa remedial dan pengayaan.

1. Remedial

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

2. Pengayaan

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

I Asesmen Sumatif

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

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

Lembar Refleksi Penilaian (Sikap) Diri Sendiri Peserta Didik

- Isikan identitas peserta didik.
- Berikan tanda centang (√) pada kolom Ya atau Tidak yang ada dalam pernyataan berikut sesuai dengan keyakinan peserta didik.
- Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.

No.	Pernyataan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Saya mengikuti pembelajaran dengan materi permainan invasi, permainan net, permainan lapangan, permainan target, dan permainan kooperatif.		
2.	Saya belajar konsep gerak dan strategi gerak dalam berbagai permainan.		
3.	Saya belajar sikap <i>fair play</i> dalam berbagai permainan.		
4.	Saya berperan aktif dalam pembelajaran.		
5.	Saya saling membantu dalam melakukan tugas kelompok.		

Kurang	Cukup	Baik	Sangat Baik
Jika menjawab 1 jawaban Ya	Jika menjawab 2-3 jawaban Ya	Jika menjawab 4-5 jawaban Ya	Jika menjawab 6 jawaban Ya

Lembar Refleksi Penilaian (Sikap) Antarteman Peserta Didik

- Isikan identitas teman peserta didik.
- Berikan tanda centang (√) pada kolom Ya atau Tidak yang ada dalam pernyataan berikut sesuai dengan keyakinan peserta didik.
- Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.

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

Kurang	Cukup	Baik	Sangat Baik
Jika menjawab 1 jawaban Ya	Jika menjawab 2-3 jawaban Ya	Jika menjawab 4-5 jawaban Ya	Jika menjawab 6 jawaban Ya

2. Asesmen Pengetahuan

- Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d yang merupakan jawaban paling tepat!
 - Permainan invasi merupakan permainan yang bertujuan
 - menyerang daerah lawan dan meraih poin
 - membentuk pola
 - mengenai sasaran dengan tepat
 - melewati net

2. Permainan pukul bulu merupakan contoh jenis permainan
 - a. invasi
 - b. net
 - c. lapangan
 - d. target
3. Permainan yang membutuhkan ketenangan dan ketepatan yang tinggi dalam melempar benda merupakan permainan
 - a. invasi b. net c. target d. lapangan
4. Danang selalu menerapkan *fair play* dalam bermain. *Fair play* dalam permainan yaitu
 - a. memenangkan pertandingan dengan cara apa pun
 - b. bermain dengan etika yang baik dan menghormati aturan permainan serta lawan
 - c. mengintimidasi lawan agar menyerah
 - d. menggunakan trik dan strategi curang untuk memenangkan pertandingan
5. Cara menyerang dan bertahan sangat penting dalam permainan karena
 - a. membuat permainan menjadi lebih rumit dan sulit dipahami
 - b. menjadikan pemain berkontribusi secara efektif dalam tim
 - c. hanya dengan itu pemain dapat mencetak poin
 - d. menjadikan pemain tidak dapat diprediksi dan sulit dilawan

b. Jawablah soal berikut dengan tepat!

1. Jelaskan tugas bajak laut dalam permainan menjaga harta karun!
2. Jelaskan strategimu agar menang dalam permainan bola keranjang!
3. Mengapa permainan yang adil atau *fair play* lebih menyenangkan?

c. Bacalah cerita permainan berikut dan jawablah pertanyaannya dengan tepat!

Petualangan Tim Kupu-Kupu dan Tim Lebah

Di Taman Bunga Ceria, Tim Kupu-Kupu dan Tim Lebah sedang bersiap untuk bertanding sepak bola. Berikut adalah cerita petualangan mereka:

Tim Kupu-Kupu yang terdiri atas Anton, Bunga, dan Kiki adalah tim yang ceria dan lincah. Mereka menggunakan sayapnya yang indah untuk bergerak cepat di lapangan.

Sementara itu, Tim Lebah yang dipimpin oleh Momo, Sari, dan Angga dikenal karena kerja tim yang solid dan keterampilan berlari mereka yang cepat.

Pertandingan dimulai dengan semangat tinggi. Tim Kupu-Kupu segera mengambil kendali bola dan melakukan serangan pertama. Mereka bergerak cepat melewati pemain Tim Lebah. Tim Kupu-Kupu mencetak gol pertama dengan tendangan indah dari Anton.

Tidak mau kalah, Tim Lebah langsung memberikan respons. Momo, sang kapten, memimpin serangan balik yang cerdas. Mereka berhasil menembus pertahanan Tim Kupu-Kupu. Tim Lebah menyamakan kedudukan dengan gol yang dicetak oleh Angga.

Pertandingan semakin sengit pada babak kedua. Kedua tim saling bertukar serangan dan menjaga pertahanannya dengan baik. Namun, pada menit terakhir, Kiki dari Tim Kupu-Kupu berhasil mencetak gol kemenangan setelah menerima umpan cantik dari Bunga.

Dengan skor akhir 2-1 untuk Tim Kupu-Kupu, kedua tim mengakhiri pertandingan dengan berjabat tangan dan tersenyum. Mereka menyadari bahwa yang terpenting adalah bermain dengan sportivitas dan bersenang-senang bersama.

Sumber: Alda Indrawan (2024)

Pertanyaan:

1. Siapa pemain yang mencetak gol pertama dalam pertandingan?
2. Bagaimana Momo dari Tim Lebah memberikan respons terhadap gol pertama?
3. Apa yang membuat Kiki berhasil mencetak gol kemenangan untuk Tim Kupu-Kupu?
4. Bagaimana kedua tim mengakhiri pertandingan?
5. Apa pesan moral dari cerita ini tentang pentingnya bermain dengan sportivitas?

3. Asesmen Keterampilan

Lakukan permainan invasi yang kamu pilih dengan teman-temanmu, kemudian refleksikan pengalamanmu. Apakah strategi yang kamu gunakan berhasil? Apakah permainanmu menyenangkan?

Lembar Observasi Asesmen Keterampilan

No.	Nama Peserta Didik	Konsep dan Strategi Gerak	<i>Fair Play</i>	Jumlah Skor (Maksimal 6)
1.				
2.				
3.				
Dst.				

Pedoman Penskoran

a. Penskoran

- Skor 3 pada setiap indikator jika peserta didik mampu secara konsisten menerapkan konsep, strategi, dan *fair play* dalam permainan.
- Skor 2 pada setiap indikator jika peserta didik mampu menerapkan konsep, strategi, dan *fair play* dalam permainan.
- Skor 1 jika peserta didik masih membutuhkan bantuan untuk menerapkan konsep, strategi, dan *fair play* dalam permainan.

Baru Berkembang	Layak	Cakap
Jika mendapat jumlah skor kurang dari 3 dalam keterampilan yang ditunjukkan	Jika mendapat jumlah skor 4 s.d. 5 dalam keterampilan yang ditunjukkan	Jika mendapat jumlah skor 6 dalam keterampilan yang ditunjukkan

b. Pengolahan Skor

Skor maksimal: 6

Nilai = Jumlah skor yang didapat : Skor maksimal x 100

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

J Kunci Jawaban

Pilihan Ganda

1. A
2. B
3. C
4. B
5. B

Asesmen Keterampilan

Jawaban akan bervariasi sesuai dengan eksplorasi peserta didik dan kebijakan guru.

K Refleksi

1. Umpan Balik

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

2. Refleksi Guru

Refleksi yang dilakukan oleh guru terhadap proses pembelajaran dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Hasil refleksi dapat digunakan untuk menentukan perlakuan kepada peserta didik. Apakah remedial atau pengayaan. Remedial dan pengayaan 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/ditemukan dalam proses pembelajaran?
- c. Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses pembelajaran tersebut?

Lembar Refleksi Diri untuk Guru

1. Tuliskan pokok bahasan dan pertemuan materi yang diajarkan.
2. Berikan tanda centang (√) pada kolom Ya atau Tidak, jika yang ada dalam pernyataan sesuai dengan kondisi guru saat dalam proses pembelajaran.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.

No.	Uraian Kegiatan	Ya	Tidak	Keterangan/ Proses Perbaikan
1.	Proses pembelajaran secara umum berlangsung dengan baik (menarik, menyenangkan, menantang, dan bermakna).			
2.	Tujuan pembelajaran dapat dicapai.			
3.	Materi pembelajaran tersampaikan dengan baik.			
4.	Model/ pendekatan/ strategi/ metode/ gaya/ teknik pembelajaran yang digunakan efektif.			
5.	Media/ bahan/ alat yang dipilih dan digunakan tepat dan variatif.			
6.	Penilaian proses dan hasil belajar dilakukan dengan teknik yang tepat.			
7.	Keterlibatan dan antusiasme peserta didik baik.			
Catatan Umum:				

Sumber Belajar

Sumber belajar yang harus dipelajari oleh guru, antara lain:

1. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran untuk menerapkan konsep gerak dan menyesuaikan strategi gerak.
2. Bentuk-bentuk permainan sederhana menggunakan peraturan yang dimodifikasi.
3. Video aktivitas pembelajaran yang menerapkan konsep gerak dan memecahkan masalah gerak.

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA
Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
untuk SD/MI Kelas IV
Penulis: Tri Agus Prasetyo dan Alda Indrawan
ISBN: 978-623-388-558-4

Panduan Khusus

Bab 3

Ayo, Merangkai Gerak!



A **Pendahuluan**

Bagian ini akan menjelaskan tujuan pembelajaran Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP), pokok materi, serta peta materi atau peta konsep.

1. Tujuan Pembelajaran dan Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP)

Tujuan Pembelajaran

Peserta didik dapat menerapkan konsep gerak dalam rangkaian gerak dan dapat mempertunjukkan berbagai peran dengan cara terhormat untuk mendapatkan keberhasilan capaian.

Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP)

Setelah pembelajaran, peserta didik dapat:

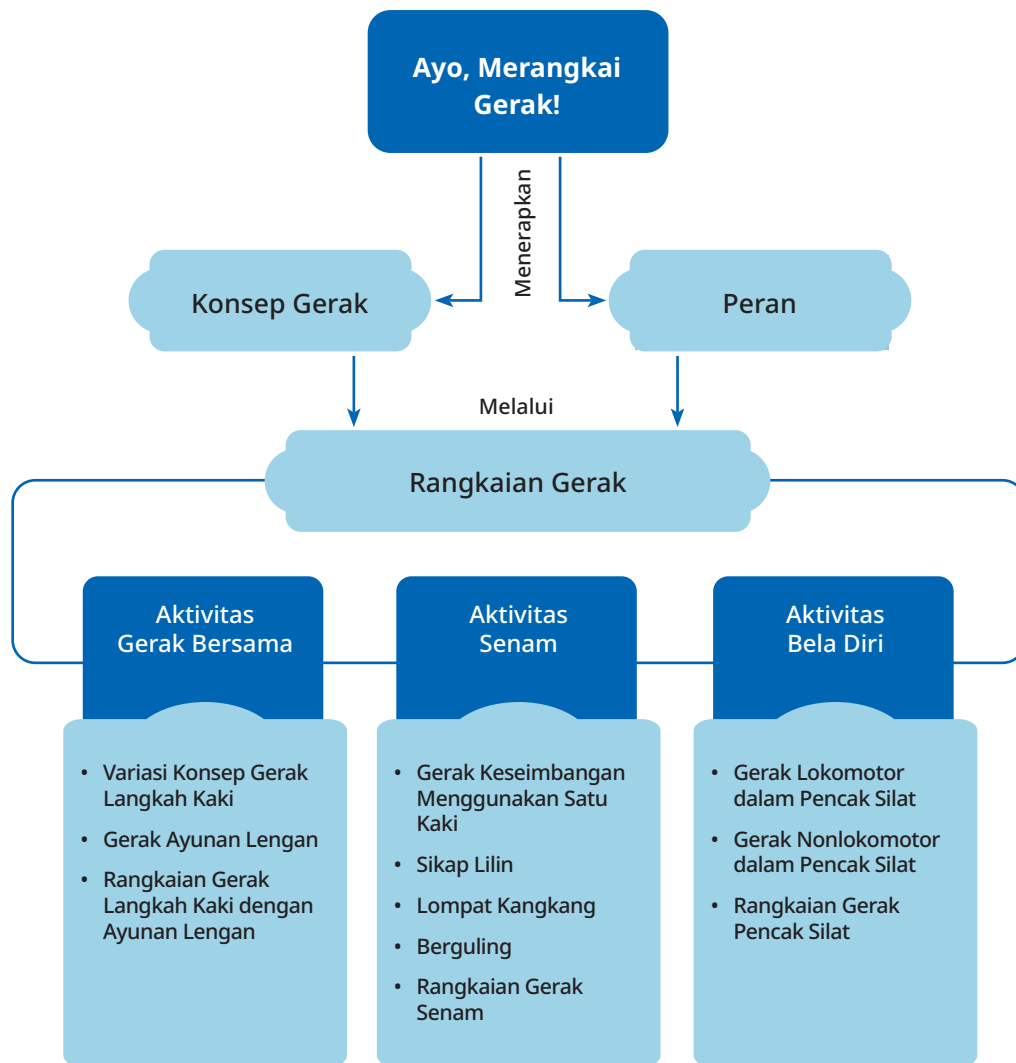
- a. merangkai gerak dalam aktivitas gerak berirama,
- b. merangkai gerak dalam aktivitas senam, merangkai gerak dalam aktivitas bela diri pencak silat, dan menunjukkan perannya dalam proses pembelajaran aktivitas gerak berirama, serta
- c. menunjukkan perannya dalam proses pembelajaran aktivitas senam dan menunjukkan perannya dalam proses pembelajaran aktivitas bela diri pencak silat.

2. Pokok Materi

Bapak dan Ibu Guru, pembelajaran pada bab ini berisi aktivitas merangkai gerak. Untuk kali ini aktivitas merangkai gerak dicontohkan dalam aktivitas gerak berirama, aktivitas senam, dan aktivitas bela diri. Aktivitas merangkai gerak dapat dilakukan dalam berbagai aktivitas jasmani lainnya, sangat tergantung pada tujuan dari merangkai gerak itu sendiri.

3. Peta Materi/Peta Konsep

Secara garis besar, bab ini dibagi menjadi tiga subbab yang dipetakan sebagai berikut.



B Konsep dan Keterampilan Prasyarat

Sebelum mengikuti pembelajaran kali ini peserta didik diharapkan sudah dapat menyebutkan dan memperagakan konsep gerak terkait konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan. Kompetensi yang akan dipelajari adalah menerapkan konsep gerak dalam rangkaian gerak.

C Penyajian Materi Esensial

Materi yang paling mendasar yang harus dipelajari peserta didik pada Bab 3 adalah sebagai berikut:

1. merangkai gerak dalam aktivitas gerak berirama,
2. merangkai gerak dalam aktivitas gerak senam, dan
3. merangkai gerak dalam aktivitas bela diri pencak silat.

Meskipun demikian, guru dapat memilih, mengemas, atau memutuskan materi yang perlu disampaikan dengan mempertimbangkan situasi dan kondisi peserta didik serta daya dukung yang tersedia di sekolah.

D Apersepsi

Apersepsi adalah bagaimana mengajak peserta didik untuk menyamakan persepsi dan mengingat kembali tentang pembelajaran ayo bergerak pada aktivitas gerak berirama di kelas 3. Pada pembelajaran sebelumnya, peserta didik telah belajar memperagakan konsep gerak. Untuk kali ini, pembelajaran akan berfokus pada menerapkan konsep gerak pada rangkaian gerak dalam aktivitas gerak berirama, aktivitas senam, dan aktivitas bela diri pencak silat. Guru perlu menyampaikan bahwa menerapkan konsep gerak pada rangkaian gerak dapat dilakukan pada aktivitas fisik lainnya, seperti bermain bola voli, sepak bola, basket, dan lainnya. Pada prinsipnya, gerakan ditekankan pada irama, kelentukan tubuh (fleksibilitas), kontinuitas gerakan, dan tujuan melakukan rangkaian gerak.

Guru perlu memberikan pertanyaan pemantik, misalnya kemampuan merangkai gerak membutuhkan pemahaman atas konsep gerak yang baik. Mengapa kemampuan merangkai gerak itu penting untuk dikuasai?

E Penilaian sebelum Pembelajaran

Guru melakukan asesmen awal pembelajaran untuk mengetahui apakah peserta didik sudah menguasai kompetensi prasyarat untuk bab ini, yaitu menyebutkan dan memperagakan konsep gerak. Asesmen dapat dilakukan dengan pertanyaan lisan terhadap pemahaman peserta didik mengenai materi pembelajaran di kelas sebelumnya, yakni menyebutkan dan memperagakan konsep gerak. Jawaban peserta didik dapat digunakan untuk merancang pembelajaran yang tepat sesuai dengan kebutuhan peserta didik (diferensiasi).

Contoh pertanyaan asesmen awal seperti pada bagan berikut ini.

1. Isikan identitas peserta didik.
2. Berikan tanda centang (√) pada kolom Sudah atau Belum yang ada dalam pertanyaan sesuai dengan kemampuanmu.
3. Isilah pertanyaan tersebut dengan jujur.

Nama:

Kelas :

No.	Pertanyaan	Jawaban	
		Sudah	Belum
1.	Apakah kamu sudah memahami beberapa bentuk gerak dasar?		
2.	Apakah kamu sudah paham dengan konsep gerak?		
3.	Apakah kamu sudah pernah bergerak mengikuti irama musik?		
4.	Apakah kamu dapat bergerak dengan beberapa pilihan gerak menjadi rangkaian gerak?		

Kurang	Cukup	Baik	Sangat Baik
Jika menjawab 1 jawaban Sudah	Jika menjawab 2 jawaban Sudah	Jika menjawab 3 jawaban Sudah	Jika menjawab 4 jawaban Sudah

F Panduan Pembelajaran Buku Siswa

1. Periode/Waktu Pembelajaran

Pada Bab 3 ini, kegiatan pembelajaran dilaksanakan dalam 9 kali pertemuan. Namun demikian, periode pembelajaran ini dapat disesuaikan dengan situasi dan daya dukung di sekolah dan kondisi peserta didik.

2. Tujuan Aktivitas Pembelajaran

Aktivitas pembelajaran kali ini bertujuan agar peserta didik dapat menerapkan konsep gerak dalam rangkaian gerak di berbagai aktivitas fisik/olahraga, dimulai dari aktivitas penguasaan konsep gerak dasar, hingga beberapa variasi yang dapat dilakukan. Kemudian pada akhirnya peserta didik diharapkan dapat melakukan aktivitas rangkaian gerak atau kombinasi dari beberapa variasi gerak yang sudah dipelajari. Pada bab ini, peserta didik akan belajar tentang manfaat yang diperoleh dari belajar merangkai gerak, lalu peserta didik akan belajar merangkai gerak dalam aktivitas gerak berirama, aktivitas senam, dan aktivitas bela diri pencak silat dengan memanfaatkan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan serta mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan menanamkan nilai-nilai

sikap mandiri dan gotong royong, serta dapat berperan dalam kelompok belajarnya untuk mencapai keberhasilan pembelajaran.

3. Aktivitas Pembelajaran

Aktivitas Pembelajaran 1

Memperagakan Variasi Konsep Gerak Langkah Kaki Berirama

Pada awal pembelajaran guru menjelaskan kepada peserta didik bahwa dalam melakukan gerak berirama terdapat beberapa teknik dasar yang harus dikuasai, salah satunya adalah gerak tangan dan langkah kaki. Gerak dasar langkah kaki dalam aktivitas gerak berirama terdiri atas berjalan, melompat, berlari, serta memutar tubuh. Empat gerak langkah kaki ini menjadi kunci utama dalam melakukan gerak berirama atau senam irama. Untuk pembelajaran kali ini, peserta didik akan mencoba variasi gerak langkah kaki berjalan/melangkah terlebih dahulu.

Pemanasan

Sebelum pembelajaran inti dimulai, guru meminta salah satu peserta didik untuk memimpin pemanasan terlebih dahulu. Guru menyampaikan pentingnya pemanasan, tujuan pembelajaran, manfaat pembelajaran dalam kehidupan sehari-hari, proses belajar yang akan dilakukan, dan proses sumatif yang akan dilakukan pada akhir pembelajaran nanti.

Asesmen Awal

Guru dapat memberikan pertanyaan lisan sebagai asesmen awal.

1. Siapa yang pernah mengikuti kegiatan senam bersama saat hari minggu di lingkungan masyarakat?
2. Saat melakukan gerakan senam, sebutkan bagian tubuh yang digerakkan!

Membagi Kelompok Belajar

Berdasarkan dua pertanyaan lisan pada asesmen awal, guru dapat mengelompokkan peserta didik dalam dua kelompok berdasarkan asesmen awal, yaitu kelompok yang belum memahami gerak berirama dan kelompok yang sudah memahami berbagai gerak dalam gerak berirama. Pengelompokkan peserta didik mempertimbangkan jumlah peserta didik dan guru yang mengawasi.

Membaca Buku

Sebelum Membaca

Peserta didik diminta untuk duduk berkelompok sebelum membaca buku siswa.

Selama Membaca

- Peserta didik memahami variasi konsep gerak langkah kaki berirama di buku siswa secara berkelompok.
- Guru berkeliling untuk memastikan semua peserta didik membaca materi dan memberi pendampingan apabila ada yang bertanya atau tidak jelas dalam memahami bacaan dalam buku.
- Guru dapat memberi bantuan kepada peserta didik yang terlihat mengalami kesulitan dalam membaca atau memahami isi bacaan.

Setelah Membaca

- Peserta didik mendiskusikan materi yang sudah dibaca dengan teman kelompoknya.
- Peserta didik mencoba mempraktikkan aktivitas pembelajaran variasi konsep gerak langkah kaki berirama dengan pengawasan dari guru.

Berdiskusi dan Mencoba

Agar tidak terjadi cedera, peserta didik diminta untuk melakukan pemanasan sebelum mencoba. Pemanasan dapat dipimpin oleh salah satu peserta didik. Dalam kelompok masing-masing, peserta didik diminta untuk melakukan diskusi dan mencoba melakukan berbagai aktivitas gerakan berikut:

- langkah biasa,
- langkah rapat, dan
- langkah menyilang ke depan,

Petunjuk melakukan beberapa aktivitas di atas terdapat dalam buku siswa.

Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi konsep gerak langkah kaki berirama sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki, serta ketersediaan waktu.

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

Refleksi

Peserta didik diminta untuk melakukan aktivitas pembelajaran variasi konsep gerak langkah kaki berirama. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesesuaian melakukan gerakan (penilaian proses) meliputi: sikap awal, pelaksanaan gerakan, dan sikap akhir.

Setelah melakukan aktivitas pembelajaran variasi konsep gerak langkah kaki berirama, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan kesulitan dan kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi konsep gerak langkah kaki berirama. Kemudian peserta didik diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperolehnya kepada guru.

Catatan

Peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak langkah kaki berirama yang ditentukan oleh guru maka dilakukan remedial.

Peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak langkah kaki berirama yang ditentukan oleh guru maka dilanjutkan dengan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi.

Aktivitas Pembelajaran 2

Memperagakan Gerak Ayunan Lengan Berirama

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerak langkah kaki berirama, dilanjutkan dengan melakukan gerak mengayunkan lengan berirama.

Guru memberikan penjelasan tentang gerakan mengayunkan lengan. Gerakan mengayun lengan di sini adalah gerakan mengayunkan satu lengan ke depan, mengayunkan satu lengan ke samping bersamaan dengan memindahkan berat badan, dan mengayunkan dua lengan ke samping diikuti berat badan dipindahkan.

Membaca Buku

Peserta didik diminta untuk membaca buku siswa, kemudian mempraktikkan gerakan variasi konsep gerak ayunan lengan. Pada saat peserta didik membaca, guru berkeliling untuk memastikan semua peserta didik membaca buku. Guru dapat memberikan pendampingan sekiranya terdapat peserta didik yang belum mampu memahami isi bacaan dalam buku.

Pemanasan

Sebelum peserta didik melakukan percobaan, guru meminta kepada salah satu peserta didik untuk memimpin pemanasan terlebih dahulu. Guru menyampaikan pentingnya pemanasan dan juga menyampaikan tujuan pembelajaran, manfaat pembelajaran dalam kehidupan sehari-hari, proses belajar yang akan dilakukan, dan proses sumatif yang akan dilakukan pada akhir pembelajaran nanti. Guru juga dapat memberikan permainan sederhana agar suasana gembira hadir dalam pembelajaran.

Berdiskusi dan Mencoba

Guru membagi peserta didik dalam beberapa kelompok. Dalam proses pembelajaran dilakukan dengan cara berkelompok berdasarkan asesmen awal yang pernah dilakukan pada materi gerak berirama. Peserta didik diminta untuk berdiskusi dan mencoba serta mengamati percobaan teman satu kelompoknya.

Asesmen Formatif

Peserta didik diminta untuk menceritakan kesulitan dan pengalaman belajar dengan teman sekelompoknya. Jika menemukan kesulitan, peserta didik dapat meminta bantuan guru. Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan hal-hal yang berkaitan dengan gerakan variasi konsep gerak ayunan lengan yang sedang dipelajari.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran gerak mengayunkan lengan berirama, antara lain:

- mengayunkan satu lengan depan,
- mengayunkan satu lengan ke samping bersamaan dengan memindahkan berat badan, dan

- mengayunkan dua lengan ke samping diikuti berat badan dipindahkan.

Petunjuk melakukan beberapa aktivitas di atas terdapat dalam buku siswa.

Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran gerak mengayunkan lengan berirama sesuai dengan potensi dan kreativitas yang dimiliki.

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

Refleksi

Peserta didik diminta untuk melakukan aktivitas pembelajaran gerak mengayunkan lengan berirama. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesesuaian melakukan gerakan (penilaian proses) meliputi: sikap awal, pelaksanaan gerakan, dan sikap akhir.

Setelah melakukan aktivitas pembelajaran gerak mengayunkan lengan berirama, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan kesulitan dan kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak mengayunkan lengan berirama. Kemudian peserta didik diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperolehnya kepada guru.

Catatan

Peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak mengayunkan lengan berirama yang ditentukan oleh guru maka dilakukan remedial.

Peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak mengayunkan lengan berirama yang ditentukan oleh guru maka dilanjutkan dengan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi.

Aktivitas Pembelajaran 3

Memperagakan Rangkaian Gerak Langkah Kaki dan Ayunan Lengan Berirama

Setelah melakukan aktivitas pembelajaran gerak ayunan lengan berirama, selanjutnya peserta didik melakukan rangkaian gerak dasar langkah kaki dan ayunan lengan berirama.

Guru menjelaskan materi pembelajaran. Tujuan variasi dan kombinasi gerak dasar langkah kaki dan ayunan lengan berirama adalah untuk mengombinasikan gerakan variasi langkah kaki dan ayunan lengan berirama yang telah dipelajari.

Rangkaian gerak dasar langkah kaki dan ayunan lengan berirama dapat dilakukan dengan cara perorangan dan berpasangan, juga harus mempertimbangkan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan.

Pemanasan

Sebelum pembelajaran inti dimulai, guru meminta kepada salah satu peserta didik untuk memimpin pemanasan. Guru menyampaikan pentingnya pemanasan dan juga menyampaikan tujuan pembelajaran, manfaat pembelajaran dalam kehidupan sehari-hari, proses belajar yang akan dilakukan, dan proses sumatif yang akan dilakukan pada akhir pembelajaran nanti. Guru juga dapat memberikan permainan sederhana agar suasana gembira hadir dalam pembelajaran.

Membaca Buku

Peserta didik diminta untuk membaca buku siswa, kemudian mempraktikkan rangkaian gerak langkah kaki dan ayunan lengan. Pada saat peserta didik membaca, guru mengawasi peserta didik untuk memastikan semua peserta didik membaca buku. Guru juga dapat memberikan pendampingan apabila terdapat peserta didik yang belum mampu memahami isi bacaan dalam buku. Agar lebih faktual guru dapat memberi contoh atau memperagakan gerakan yang dimaksud jika memang diperlukan.

Berdiskusi dan Mencoba

Guru membagi peserta didik ke dalam beberapa kelompok. Pembelajaran dilakukan secara berkelompok berdasarkan aktivitas pembelajaran sebelumnya yang pernah dilakukan pada materi gerak berirama. Peserta didik dengan kompetensi baik atau cakap dapat ditempatkan sebagai tutor sebaya di setiap kelompoknya. Peserta didik juga diminta untuk berdiskusi dan mencoba serta mengamati percobaan teman satu kelompoknya.

Asesmen Formatif

Peserta didik diminta untuk menceritakan kesulitan dan pengalaman belajar dengan teman sekelompoknya. Jika menemukan kesulitan, peserta didik dapat meminta bantuan guru. Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan hal-hal yang berkaitan dengan rangkaian gerak langkah kaki dan ayunan lengan yang sedang dipelajari.

Peserta didik diminta untuk mempelajari variasi dan kombinasi gerak dasar langkah kaki dan ayunan lengan berirama dengan saksama.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak dasar langkah kaki dan ayunan lengan berirama, antara lain:

- gerakan langkah kaki serta mengayunkan kedua lengan ke belakang dan ke depan,
- gerakan langkah kaki serta mengayunkan lengan silang dan rentang di muka badan,
- gerakan langkah kaki serta mengayunkan satu lengan horizontal ke kiri dan ke kanan,
- gerakan langkah kaki serta mengayunkan dua tangan setinggi bahu, dan
- gerakan langkah kaki serta mengayunkan satu lengan ke kaki kanan dan kiri secara bergantian.

Petunjuk melakukan beberapa aktivitas di atas terdapat dalam buku siswa.

Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran rangkaian gerak langkah kaki dan ayunan lengan berirama sesuai dengan potensi dan kreativitas yang dimiliki dengan mempertimbangkan konsep tubuh, ruang, usaha dan keterhubungan (misalnya gerakan berpasangan atau berkelompok).

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

Refleksi

Peserta didik diminta untuk melakukan aktivitas pembelajaran rangkaian gerak langkah kaki dan ayunan lengan berirama. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesesuaian melakukan gerakan (penilaian proses) meliputi: sikap awal, pelaksanaan gerakan, dan sikap akhir.

Setelah melakukan aktivitas pembelajaran gerak langkah kaki dan ayunan lengan berirama, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan kesulitan dan kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran rangkaian gerak langkah kaki dan ayunan lengan berirama. Kemudian peserta didik diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperolehnya kepada guru.

Catatan

Peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran rangkaian gerak langkah kaki dan ayunan lengan berirama yang ditentukan oleh guru maka dilakukan remedial.





Peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran rangkaian gerak langkah kaki dan ayunan lengan berirama yang ditentukan oleh guru maka dilanjutkan dengan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi.

Lembar Refleksi Diri (Sikap) Peserta Didik

1. Isikan identitas peserta didik.
2. Berikan tanda centang (√) pada kolom (1) = Tidak Setuju, (2) Kurang Setuju, (3) Setuju, (4) Sangat Setuju jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap peserta didik.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.

Nama:

Kelas:

No.	Pernyataan				
		1	2	3	4
1.	Saya dapat menyebutkan rangkaian gerakan langkah kaki dan ayunan lengan berirama.				
2.	Saya dapat menjelaskan pengertian rangkaian gerak langkah kaki dan ayunan lengan berirama.				

3.	Saya dapat memerinci cara melakukan rangkaian gerak langkah kaki dan ayunan berirama.				
4.	Saya dapat memperagakan rangkaian gerakan langkah kaki dan ayunan lengan berirama.				
5.	Saya dapat menjelaskan kesalahan-kesalahan dalam melakukan rangkaian gerakan langkah kaki dan ayunan lengan berirama.				





Perlu Perbaikan	Cukup	Baik	Sangat Baik
Jika mendapat skor < 9 pernyataan di atas.	Jika mendapat skor 9 s.d. 16 dari pernyataan di atas.	Jika mendapat skor 17 s.d. 24 dari pernyataan di atas.	Jika mendapat skor > 24 dari pernyataan di atas.

Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan dan Keterampilan) Peserta Didik

1. Isikan identitas peserta didik.
2. Berikan tanda centang (√) pada kolom (1) = Tidak Setuju, (2) Kurang Setuju, (3) Setuju, (4) Sangat Setuju jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap peserta didik.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.

Nama:

Kelas:

No.	Pernyataan				
		1	2	3	4
1.	Saya dapat menyebutkan rangkaian gerakan langkah kaki dan ayunan lengan berirama.				
2.	Saya dapat menjelaskan pengertian rangkaian gerak langkah kaki dan ayunan lengan berirama.				
3.	Saya dapat memerinci cara melakukan rangkaian gerak langkah kaki dan ayunan aktivitas gerak berirama.				

4.	Saya dapat memperagakan rangkaian gerakan langkah kaki dan ayunan lengan berirama.				
5.	Saya dapat menjelaskan kesalahan-kesalahan dalam melakukan rangkaian gerakan langkah kaki dan ayunan lengan berirama.				

Perlu Perbaikan	Cukup	Baik	Sangat Baik
Jika mendapat skor < 6 pernyataan di atas.	Jika mendapat skor 6 s.d. 10 dari pernyataan di atas.	Jika mendapat skor 11 s.d. 15 dari pernyataan di atas.	Jika mendapat skor > 15 dari pernyataan di atas.

Aktivitas Pembelajaran 4

Memperagakan Gerak Keseimbangan Menggunakan Satu Kaki

Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mengendalikan tubuh sehingga gerakan-gerakan yang dilakukan dapat dimunculkan dengan baik dan benar. Salah satu bentuk gerakan keseimbangan adalah keseimbangan menggunakan satu kaki.

Berdiri dengan satu kaki adalah contoh latihan yang bermanfaat untuk melatih keseimbangan tubuh. Salah satu hal penting yang harus diperhatikan pada saat melakukan gerakan keseimbangan adalah posisi kaki. Posisi kaki ketika melakukan gerakan keseimbangan adalah salah satu lutut ditekuk ke arah belakang, sedangkan kaki yang lain digunakan sebagai tumpuan.

Membaca Buku

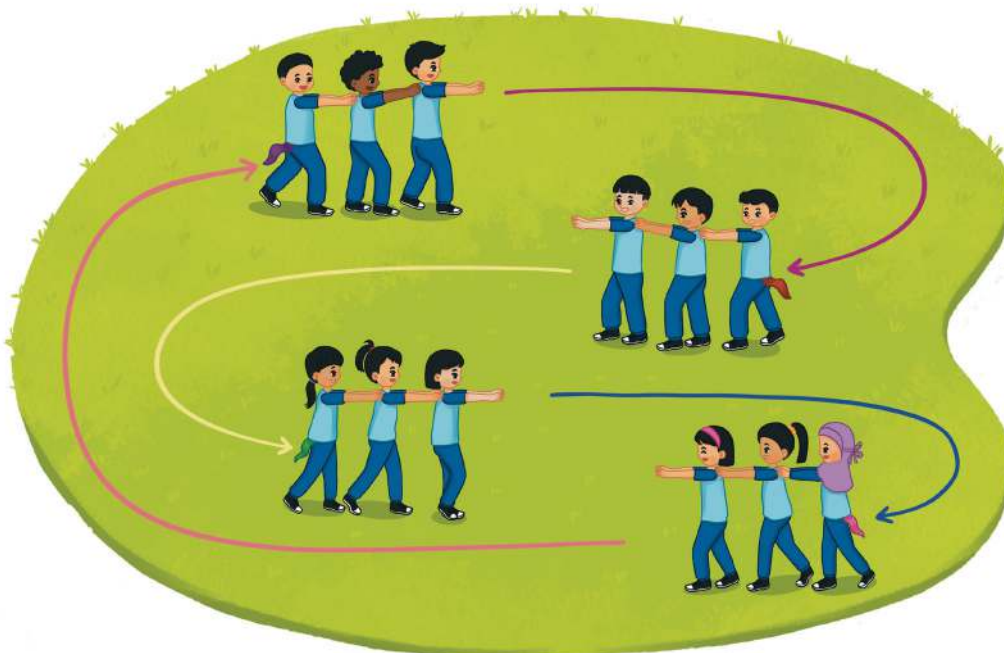
Guru meminta peserta didik untuk memulai pembelajaran dengan membaca buku siswa terlebih dahulu. Pada saat peserta didik membaca, guru melakukan pengawasan untuk memastikan semua peserta didik membaca buku. Guru juga mempersilakan kepada peserta didik untuk bertanya dan memberikan pendampingan apabila terdapat hal-hal yang belum dipahami. Agar peserta didik mendapatkan gambaran yang lebih nyata, guru dapat memberi contoh atau memperagakan gerakan yang dimaksud jika memang diperlukan.

Pemanasan

Pemanasan sebelum mencoba melakukan aktivitas inti, peserta didik diminta untuk melakukan pemanasan. Salah satu peserta didik diminta maju ke depan untuk memimpin pemanasan. Guru juga memberikan permainan sederhana yang menarik untuk membuka pembelajaran dengan suasana yang menyenangkan. Misalnya bermain "Menangkap Ekor Naga".

Cara bermain:

1. Permainan ini dilakukan secara berkelompok.
2. Berbarislah sesuai kelompok masing-masing dengan memegang pundak teman berderet ke belakang.
3. Peserta didik paling belakang diberi ekor penanda berupa kain berwarna.
4. Setelah diberi aba-aba untuk memulai permainan, setiap kelompok berusaha menangkap ekor kelompok lain.
5. Pada saat menangkap ekor, barisan tidak boleh terputus atau terlepas pegangannya.
6. Kelompok yang berhasil menangkap ekor lawan dinyatakan sebagai pemenang.
7. Permainan dapat diulang beberapa kali jika waktu masih memungkinkan.



Gambar Permainan Menangkap Ekor Naga

Berdiskusi dan Mencoba

Guru membagi peserta didik ke dalam beberapa kelompok. Peserta didik juga diminta untuk berdiskusi dan mencoba serta mengamati percobaan teman satu kelompoknya. Peserta didik yang belum berhasil dalam percobaannya dapat melakukan pengamatan dan bertanya kepada teman satu kelompoknya yang sudah berhasil melakukan percobaan.

Asesmen Formatif

Peserta didik diminta untuk menceritakan kesulitan dan pengalaman belajar dengan teman sekelompoknya. Jika menemukan kesulitan, peserta didik dapat meminta bantuan guru. Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan hal-hal yang berkaitan dengan aktivitas senam gerakan keseimbangan berdiri menggunakan satu kaki yang sedang dipelajari. Bagian mana yang sudah dikuasai dan mana yang belum mampu dilakukan.

Peserta didik diminta untuk mempelajari aktivitas senam gerakan keseimbangan berdiri dengan satu kaki dengan saksama. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran pola gerak dominan senam seperti gerakan keseimbangan menggunakan satu kaki, antara lain:

- keseimbangan berdiri sikap bangau,
- keseimbangan dalam sikap kapal terbang, dan
- keseimbangan dengan salah satu kaki ke samping.

Petunjuk melakukan beberapa aktivitas di atas terdapat dalam buku siswa.

Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran pola gerak dominan senam, seperti gerakan keseimbangan menggunakan satu kaki sesuai dengan potensi dan kreativitas yang dimiliki. Gerakan dapat dilakukan dengan berpasangan saling membantu agar tidak terjatuh, atau dengan berdiri satu kaki saling berpegangan dengan teman satu kelompoknya.

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

Refleksi

Peserta didik diminta untuk melakukan aktivitas pembelajaran gerakan keseimbangan menggunakan satu kaki. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesesuaian melakukan gerakan (penilaian proses) meliputi: sikap awal, pelaksanaan gerakan, dan sikap akhir.

Setelah melakukan aktivitas pembelajaran pola gerak dominan senam seperti gerakan keseimbangan menggunakan satu kaki, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan kesulitan dan kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran pola gerak dominan senam seperti gerakan keseimbangan menggunakan satu kaki. Kemudian peserta didik diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperolehnya kepada guru.

Catatan

Peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran senam, seperti gerakan keseimbangan menggunakan satu kaki yang ditentukan oleh guru maka dilakukan remedial.

Peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran senam, seperti gerakan keseimbangan menggunakan satu kaki yang ditentukan oleh guru maka dilanjutkan dengan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi.

Aktivitas Pembelajaran 5

Keseimbangan Sikap Lilin

Setelah melakukan gerakan keseimbangan berdiri dengan menggunakan satu kaki, selanjutnya peserta didik melakukan gerakan pola gerak dominan senam seperti keseimbangan sikap lilin.

Guru memberikan penjelasan kepada peserta didik bahwa sikap lilin termasuk bentuk latihan keseimbangan pada senam. Posisi atau sikap awal sikap lilin adalah telentang, kemudian kedua kaki diangkat ke atas secara bersamaan. Sementara itu, pinggang ditopang kedua tangan dan pundak tetap menempel pada lantai dengan kepala sebagai tumpuan hingga menyerupai lilin.

Pemanasan

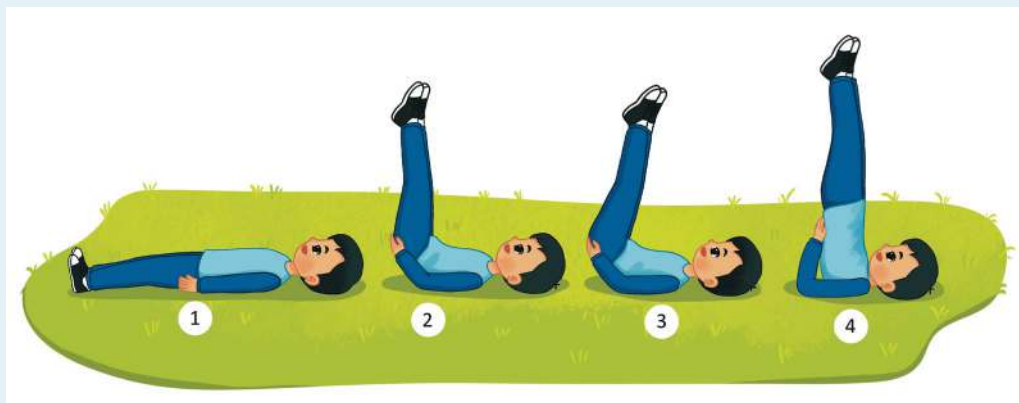
Sebelum pembelajaran inti dimulai, guru mengajak peserta didik untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu. Salah satu peserta didik diminta untuk memimpin pemanasan.

Membaca Buku

Guru meminta peserta didik untuk memulai pembelajaran dengan terlebih dahulu mencari fakta dengan membaca buku siswa. Pada saat peserta didik membaca, guru melakukan pengawasan untuk memastikan semua peserta didik membaca buku. Guru juga mempersilakan peserta didik untuk bertanya dan memberikan pendampingan apabila terdapat hal-hal yang belum dipahami. Agar peserta didik mendapatkan gambaran yang lebih nyata, guru dapat memberi contoh atau memperagakan gerakan yang dimaksud jika memang diperlukan.

Berdiskusi dan Mencoba

Guru meminta peserta didik berdiskusi dalam kelompok tentang apa yang sudah dibaca dalam buku, kemudian mempraktikkan aktivitas pembelajaran gerakan keseimbangan sikap lilin. Apabila dalam percobaan merasakan kesulitan dapat dilakukan secara berpasangan dengan saling membantu antarteman. Misalnya peserta didik memegang kaki temannya yang melakukan sikap lilin sambil menahan agar tidak mudah jatuh dan dilakukan secara bergantian.



Gambar Sikap Lilin

Asesmen Formatif

Kali ini asesmen formatif dapat dilakukan dengan penilaian antarteman (*peer assessment*) secara bergantian. Guru membagikan lembar pengamatan dan meminta kepada peserta didik untuk mengamati peragaan temannya, kemudian memberikan catatan pada lembar pengamatan. Apa yang sudah dikuasai dan apa yang belum dikuasai oleh temannya. Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan hal-hal yang berkaitan dengan gerakan keseimbangan sikap lilin.

Contoh lembar pengamatan:

Lembar Pengamatan

Nama Pelaku I :

Nama Pelaku II :

Materi : Sikap Lilin

Pelaku : Lakukan gerakan sikap lilin. Diawali dengan posisi telentang, kemudian kedua kaki diangkat ke atas secara bersamaan. Sementara itu, pinggang ditopang kedua tangan dan pundak tetap menempel pada lantai dengan kepala sebagai tumpuan hingga menyerupai lilin.

Pengamat : Gunakan kriteria di atas, berikan tanggapan kepada temanmu yang melakukan peragaan, serta catat gerakan kaki, lengan dan posisi badan saat pelaku melakukan gerakan sikap lilin.

Setelah selesai, bergantilah peran.

Bagian yang Diamati	Pelaku 1		Pelaku 2	
	Tepat	Tidak Tepat	Kanan	Kiri
Posisi kaki				
Posisi lengan/tangan				
Posisi badan				
Posisi kepala				
Jumlah				

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran pola gerak dominan senam seperti gerakan keseimbangan sikap lilin, antara lain:

- Aktivitas pembelajaran pertama keseimbangan sikap lilin
Saat melakukan sikap lilin, kedua kaki lurus dan rapat.
- Aktivitas pembelajaran kedua keseimbangan sikap lilin
Saat melakukan sikap lilin, satu kaki ditekuk hingga lutut dekat di atas kepala.

Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran gerakan keseimbangan sikap lilin sesuai dengan potensi dan kreativitas yang dimiliki. Dalam mengembangkan bentuk pembelajaran ini, sebaiknya mempertimbangkan unsur keselamatan. Dengan berpasangan dan saling membantu akan memudahkan peserta didik dalam melakukan gerakan sikap lilin. Jika sudah mahir, selanjutnya dapat melakukan sendiri tanpa bantuan teman. Alternatif lain dengan bersandar pada tembok, posisi kaki lurus ke atas dan disandarkan ke tembok terlebih dahulu. Kedua tangan mencoba menopang pinggang setelah badan diangkat lebih tinggi. Tahanlah beberapa detik untuk melakukan sikap lilin. Apabila terjatuh, posisi kaki masih dapat bersandar pada tembok.

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

Refleksi

Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan keseimbangan sikap lilin. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesesuaian melakukan gerakan (penilaian proses) meliputi: sikap awal, pelaksanaan gerakan, dan sikap akhir.

Setelah melakukan gerakan keseimbangan sikap lilin, peserta didik diminta menyampaikan atau menceritakan kesulitan dan kesalahan dalam melakukan gerakan keseimbangan sikap lilin. Kemudian peserta didik diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperolehnya kepada guru.

Catatan

Peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak senam seperti gerakan keseimbangan sikap lilin yang ditentukan oleh guru maka dilakukan remedial.

Peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerakan senam seperti gerakan keseimbangan sikap lilin yang ditentukan oleh guru maka dilanjutkan dengan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi.

Aktivitas Pembelajaran 6

Lompat Kangkang

Setelah melakukan gerakan senam seperti gerakan keseimbangan sikap lilin, selanjutnya peserta didik melakukan gerakan lompat kangkang.

Peserta didik mendengarkan penjelasan awal guru mengenai pembelajaran lompat kangkang. Lompat kangkang adalah salah satu senam ketangkasan yang menggunakan alat bantu di mana seseorang berlari melewati peti tumpuan, kemudian melayang di udara dengan tangan menumpu dan menekan peti lompat sambil melakukan lompatan dengan gerakan posisi kaki kangkang. Lompatan dilakukan menggunakan kedua kaki yang terbuka lebar. Alat bantu yang digunakan dalam lompat kangkang berupa peti lompat dan matras.

Membaca Buku

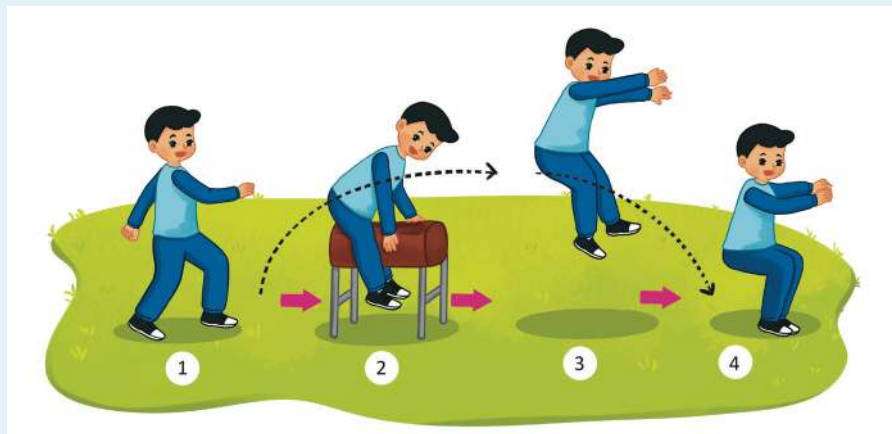
Peserta didik diminta untuk menemukan fakta dengan membaca buku siswa mengenai cara melakukan gerakan lompat kangkang. Peserta didik diminta untuk mencermati dan menandai apa saja yang menjadi fokus pembelajaran sehingga nanti dapat mempraktikkan gerakan senam lompat kangkang dengan benar.

Pemanasan

Guru meminta peserta didik untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum melakukan percobaan. Salah satu peserta didik diminta untuk memimpin pemanasan. Untuk mendapatkan suasana yang menyenangkan, guru dapat memberikan alternatif lain dalam pemanasan berupa permainan sederhana, misalnya permainan "Hijau Hitam" atau permainan lainnya.

Berdiskusi dan Mencoba

Guru meminta peserta didik untuk berhati-hati dalam melakukan percobaan gerakan lompat kangkang. Sebelum mencoba, peserta didik diminta untuk mendiskusikan gerakan yang akan dilakukan. Bagaimana gerakan yang benar dilakukan dan memahami risiko gerakan yang muncul jika gerakan dilakukan tidak benar. Oleh karena itu, ketika melakukan percobaan peserta didik harus serius dalam melakukan dan saling menjaga satu dengan yang lainnya. Ketika temannya melakukan lompat kangkang, peserta didik mengamati dan mencermati apakah gerakan yang dilakukan sudah benar atau perlu perbaikan.



Gambar Gerakan lompat kangkang melewati bangku lompat.

Asesmen Formatif

Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan hal-hal yang berkaitan dengan gerakan senam lompat kangkang. Peserta didik memberikan masukan kepada teman dan meminta saran apakah gerakan yang dilakukan sudah benar atau belum.

Peserta didik diminta untuk mendiskusikan cerita dan pengalaman dengan teman sekelompoknya. Jika menemukan kesulitan, peserta didik meminta bantuan guru. Peserta didik diminta untuk mempelajari gerakan lompat kangkang dengan saksama.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran gerakan lompat kangkang, antara lain:

- gerakan lompat kangkang melewati bangku lompat, dan
- gerakan lompat kangkang melewati peti lompat.

Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran gerak senam seperti gerakan lompat kangkang sesuai dengan potensi dan kreativitas yang dimiliki peserta didik. Apabila dalam pembelajaran peserta didik mengalami kendala karena takut melewati kuda-kuda lompat, guru dapat menggunakan punggung sesama peserta didik sebagai penggantinya. Dengan catatan peserta didik yang berperan sebagai pengganti peti lompat dapat menyesuaikan tingginya agar mudah dilewati teman yang melakukan lompat kangkang. Sebagai alternatif lain, guru dapat menggunakan peti lompat atau kuda-kuda lompat dengan ketinggian mulai dari yang terendah dan berangsur tinggi jika memungkinkan. Kegiatan pembelajaran dapat pula dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik maka perlu didahului dengan demonstrasi/menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

Refleksi

Peserta didik diminta untuk melakukan aktivitas pembelajaran pola gerak dominan senam seperti gerakan lompat kangkang. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesesuaian melakukan gerakan (penilaian proses) meliputi: sikap awal, pelaksanaan gerakan, dan sikap akhir.

Setelah melakukan aktivitas pembelajaran gerakan senam seperti gerakan lompat kangkang, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan kesulitan dan kesalahan dalam melakukan gerakan lompat kangkang. Kemudian peserta didik diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperolehnya kepada guru.

Catatan

Peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak lompat kangkang yang ditentukan oleh guru maka dilakukan remedial.

Peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran pola gerak dominan senam seperti gerakan lompat kangkang yang ditentukan oleh guru maka dilanjutkan dengan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi.

Aktivitas Pembelajaran 7

Gerakan Berguling

Setelah melakukan gerakan lompat kangkang, selanjutnya peserta didik melakukan gerakan berguling. Berguling adalah aktivitas gerakan senam yang dilakukan dengan menggulingkan badan. Alat bantu yang digunakan dalam gerakan berguling adalah matras atau sejenisnya.

Peserta didik mendengarkan dengan saksama penjelasan guru mengenai cara melakukan gerakan berguling dan beberapa macam gerakan berguling. Guru juga menyampaikan pesan bahwa pembelajaran berguling harus dilakukan dengan serius dan berhati-hati. Apabila terdapat kesalahan dalam melakukannya maka dapat mengakibatkan cedera.

Membaca Buku

Untuk dapat memahami gerakan yang benar dalam berguling, peserta didik diminta untuk membaca buku dan mencermati langkah-langkah yang benar dalam melakukan gerakan berguling. Guru melakukan pengawasan saat peserta didik membaca buku, dan memberikan pendampingan apabila ada hal yang tidak dipahami atau ditanyakan oleh peserta didik.

Pemanasan

Peserta didik diminta melakukan pemanasan terlebih dahulu. Salah satu peserta didik diminta memimpin teman-temannya melakukan pemanasan. Guru mengingatkan pentingnya pemanasan sebelum melakukan aktivitas berguling karena dapat mengakibatkan terjadinya cedera apabila tidak melakukan pemanasan atau pemanasan dilakukan dengan tidak serius.

Berdiskusi dan Mencoba

Setelah membaca atau menemukan fakta bagaimana cara melakukan gerakan berguling yang benar, peserta didik diminta untuk berdiskusi di dalam kelompoknya. Sebelum berdiskusi, guru membagi kelas ke dalam beberapa kelompok. Guru menanyakan kepada peserta didik sebagai asesmen awal:

1. Siapa yang sudah pernah mencoba gerakan berguling sebelumnya?
2. Siapa yang bisa dan berani melakukan gerakan berguling?

Dari jawaban peserta didik, guru dapat meminta salah satu peserta didik untuk melakukan gerakan berguling di depan kelas sebagai contoh dan motivasi bagi peserta didik yang lainnya. Pada saat peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran berguling, guru dapat memberikan pertolongan di sebelah badan peserta didik bagi mereka yang memang membutuhkan pertolongan. Guru juga dapat memberikan contoh cara membantu gerakan berguling, agar nantinya peserta didik dapat melakukannya sambil berpasangan dengan temannya.

Asesmen Formatif

Peserta didik mencoba gerakan berguling dan mengamati gerakan teman. Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan hal-hal yang berkaitan dengan gerakan berguling. Peserta didik diminta untuk menceritakan pengalaman tersebut dengan teman sekelompoknya. Jika menemukan kesulitan, peserta didik meminta bantuan guru.

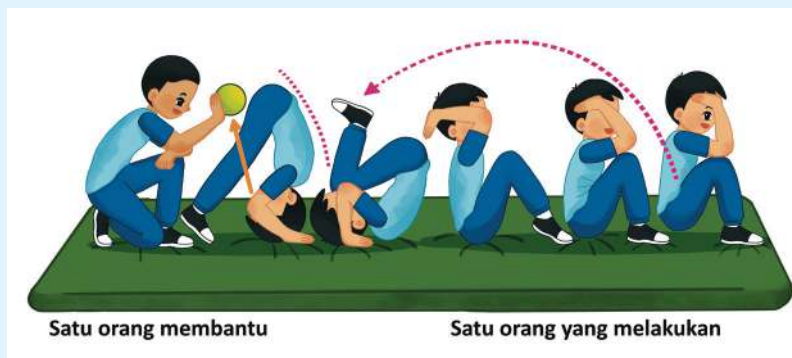
Peserta didik diminta untuk mempelajari gerakan berguling dengan saksama. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran gerakan berguling, antara lain:

- gerakan berguling ke samping kiri dan kanan,
- gerakan berguling ke depan, dan
- gerakan berguling ke belakang.

Petunjuk melakukan beberapa aktivitas di atas terdapat dalam buku siswa.

Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran gerakan senam berguling sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki. Misalnya: berguling menggunakan alat atau objek dengan cara berpasangan saling membantu. Contoh gerakan:



Gambar Membantu Teman Melakukan Gerakan Berguling

Cara membantu:

1. Peserta didik membantu memegang bola di belakang pelaku dengan posisi bola terlihat jelas oleh pelaku.
2. Bola digerakkan ke atas mendekati panggul pelaku hingga pelaku mendapatkan posisi miring ke depan dengan tengkuk mendarat ke matras.
3. Pelaku tetap menjaga pandangan ke arah bola, dengan menempelkan dagu ke arah dada sehingga posisi badan menjadi bulat.
4. Pelaku terus berusaha melihat bola yang digerakkan oleh teman yang membantu hingga posisi badan dapat terguling.

Untuk lebih jelasnya dapat melihat tautan Youtube: <https://youtu.be/Yj-6IR25coU> atau memindai QR Code.



Refleksi

Peserta didik diminta untuk melakukan aktivitas pembelajaran gerakan senam berguling. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesesuaian melakukan gerakan (penilaian proses) meliputi: sikap awal, pelaksanaan gerakan, dan sikap akhir.

Setelah melakukan aktivitas pembelajaran gerakan senam berguling, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan kesulitan dan kesalahan dalam melakukan gerakan berguling. Kemudian peserta didik diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperolehnya kepada guru.

Catatan

Peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerakan berguling yang ditentukan oleh guru maka dilakukan remedial.

Peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerakan senam berguling yang ditentukan oleh guru maka dilanjutkan dengan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi.

Aktivitas Pembelajaran 8

Merangkai Gerakan Senam

Setelah melakukan gerakan keseimbangan, melompat kangkang, dan berguling, selanjutnya peserta didik merangkai gerakan senam. Merangkai gerak adalah aktivitas yang terdiri atas beberapa keterampilan gerak dipadu dengan konsep gerak terkait konsep tubuh, ruang, usaha dan keterhubungan.

Peserta didik mendengarkan dengan saksama penjelasan guru mengenai cara merangkai gerakan senam. Agar dapat melakukan gerakan rangkaian senam dengan benar, peserta didik harus sudah menguasai gerakan-gerakan yang akan dijadikan rangkaian.

Membaca Buku

Untuk memudahkan merangkai gerakan senam, peserta didik diminta membaca buku siswa dengan saksama. Gerakan apa saja yang dapat dirangkai sebelum nanti mengembangkan sendiri rangkaian gerak senam sesuai dengan kreativitasnya.

Pemanasan

Guru meminta salah satu peserta didik untuk memimpin pemanasan, juga menjelaskan pentingnya pemanasan sebelum beraktivitas fisik. Agar peserta didik tidak mudah cedera, pemanasan dapat juga dilakukan dengan permainan sederhana yang menyenangkan sesuai dengan kreativitas guru.

Berdiskusi dan Mencoba

Setelah pemanasan, guru membagi kelas ke dalam beberapa kelompok. Dalam setiap kelompok terdapat satu atau dua peserta didik yang sudah memiliki penguasaan terhadap materi sebelumnya dengan baik. Pemilihan ini berdasarkan pengamatan guru pada pelaksanaan pembelajaran sebelumnya. Tugas peserta didik yang sudah menguasai materi akan memandu jalannya diskusi kelompok dan menjadi tutor sebaya serta pemberi pertolongan bagi teman dalam satu kelompoknya yang belum dapat melakukan rangkaian gerakan senam. Pada saat peserta didik mencoba, guru berkeliling melakukan pengawasan dan pendampingan terhadap kelompok yang proses pembelajarannya belum sesuai dengan harapan.

Asesmen Formatif

Setelah mencoba, peserta didik diminta untuk menyampaikan kesulitan-kesulitan yang dihadapi. Apa yang sudah dikuasai dan apa yang belum dikuasai. Guru melakukan pendampingan kepada peserta didik atau kelompok yang mengalami kesulitan dalam merangkai gerakan senam.

Peserta didik diminta untuk mempelajari aktivitas pembelajaran merangkai gerakan senam dengan saksama. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran merangkai gerak senam, antara lain:

1. Rangkaian gerakan keseimbangan berdiri sikap bangau, lompat kangkang, dan berguling ke depan.
2. Rangkaian gerakan keseimbangan berdiri sikap kapal terbang, lompat kangkang, dan berguling ke samping.

Petunjuk melakukan beberapa aktivitas di atas terdapat dalam buku siswa.

Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran merangkai gerakan senam sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki peserta didik, dengan mengombinasikan berbagai gerakan yang sudah dicoba pada pembelajaran sebelumnya. Guru juga memberikan penegasan atau pesan bahwa dalam melakukan dan mengembangkan rangkaian gerak senam harus mengutamakan unsur keamanan dan keselamatan.

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

Refleksi

Peserta didik diminta untuk melakukan aktivitas pembelajaran merangkai gerakan senam. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesesuaian melakukan gerakan (penilaian proses) meliputi: sikap awal, pelaksanaan gerakan, dan sikap akhir.

Setelah melakukan aktivitas pembelajaran merangkai gerakan senam, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan kesulitan dan kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran yang baru saja dipelajari. Kemudian peserta didik diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperolehnya kepada guru.

Catatan

Peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran merangkai gerakan senam yang ditentukan oleh guru maka dilakukan remedial.





Peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran merangkai gerakan senam yang ditentukan oleh guru maka dilanjutkan dengan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi.

Lembar Refleksi Diri (Sikap) Peserta Didik

1. Isikan identitas peserta didik.
2. Berikan tanda centang (√) pada kolom (1) = Tidak Setuju, (2) Kurang Setuju, (3) Setuju, (4) Sangat Setuju jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap peserta didik.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.

Nama:

Kelas:

No.	Pernyataan				
		1	2	3	4
1.	Saya dapat mengikuti pelajaran olahraga di sekolah dengan sungguh-sungguh.				
2.	Saya dapat mengatasi hambatan dalam melakukan aktivitas olahraga.				
3.	Saya belajar secara mandiri dalam mencapai tujuan.				
4.	Saya sungguh-sungguh dalam mencapai tujuan belajar.				
5.	Saya dapat membuat tugas secara mandiri.				
6.	Saya dapat bekerja sama dengan teman satu kelompok di kelas.				
7.	Saya saling membantu dalam melakukan tugas kelompok.				
8.	Saya dapat berbagi peran dalam mengerjakan tugas kelompok.				





Perlu Perbaikan	Cukup	Baik	Sangat Baik
Jika mendapat skor < 9 pernyataan di atas.	Jika mendapat skor 9 s.d. 16 dari pernyataan di atas.	Jika mendapat skor 17 s.d. 24 dari pernyataan di atas.	Jika mendapat skor > 24 dari pernyataan di atas.

Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan dan Keterampilan) Peserta Didik

1. Isikan identitas peserta didik.
2. Berikan tanda centang (√) pada kolom (1) = Tidak Setuju, (2) Kurang Setuju, (3) Setuju, (4) Sangat Setuju jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap peserta didik.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.

Nama:

Kelas:

No.	Pernyataan				
		1	2	3	4
1.	Saya dapat menjelaskan berbagai aktivitas gerak dalam senam.				
2.	Saya dapat menyebutkan rangkaian gerakan senam.				
3.	Saya dapat memerinci cara merangkai gerak dalam senam.				
4.	Saya dapat memperagakan rangkaian gerakan senam.				
5.	Saya dapat menjelaskan kesalahan-kesalahan dalam melakukan rangkaian gerakan senam.				

Perlu Perbaikan	Cukup	Baik	Sangat Baik
Jika mendapat skor < 6 pernyataan di atas.	Jika mendapat skor 6 s.d. 10 dari pernyataan di atas.	Jika mendapat skor 11 s.d. 15 dari pernyataan di atas.	Jika mendapat skor > 15 dari pernyataan di atas.

Aktivitas Pembelajaran 9

Gerak Lokomotor dalam Pencak Silat

Asesmen Awal

Sebelum pembelajaran dimulai, guru melakukan asesmen awal terkait materi aktivitas bela diri pencak silat:

1. Apa yang kamu ketahui tentang olahraga bela diri?
2. Siapa di antara kamu yang mengikuti perkumpulan atau perguruan bela diri?
3. Apakah kamu pernah mendengar olahraga pencak silat?

Membaca Buku

Guru menyampaikan bahwa kali ini peserta didik akan belajar tentang aktivitas bela diri pencak silat. Kemudian guru meminta peserta didik untuk membaca dan memahami buku siswa tentang materi bela diri pencak silat.

Pemanasan

Berdasarkan asesmen awal yang sudah dilakukan, apabila terdapat peserta didik yang sudah mengikuti perguruan atau perkumpulan pencak silat maka peserta didik diminta untuk memimpin pemanasan. Pada saat peserta didik melakukan pemanasan, guru berkeliling untuk memastikan semua peserta didik melakukan pemanasan dengan serius. Guru juga menyampaikan dampak negatif apabila pemanasan tidak dilakukan dengan sungguh-sungguh yaitu dapat mengakibatkan cedera. Pemanasan juga dapat dilakukan dalam bentuk permainan sederhana yang menyenangkan, misalnya permainan "Baris Semut". Adapun pemanasan dalam bentuk permainan "Baris Semut" adalah sebagai berikut:

1. Posisi diawali dengan merangkak bersambung. Apabila tempatnya keras maka dapat dilakukan dengan berjongkok atau membungkuk.
2. Peserta didik di posisi pertama sebagai pemimpin.
3. Peserta didik di posisi selanjutnya memegang kedua kaki orang di depannya dengan kedua tangan.
4. Posisi ini dilakukan hingga peserta didik terakhir.
5. Pemimpin memberi aba-aba kanan atau kiri untuk melakukan gerakan tangan maju dan kaki yang sama juga maju (tangan kanan kaki juga kanan). Lalu diikuti gerakan tangan dan kaki yang lain sesuai aba-aba pemimpin regu.
6. Setiap pegangan tangan ke kaki teman tidak boleh terlepas.

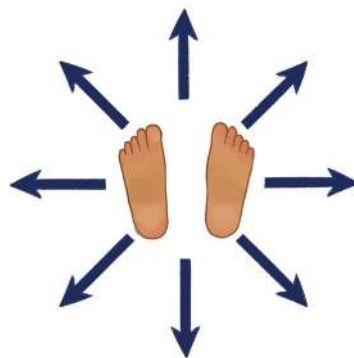
7. Jika terlepas harus berhenti dan menyambungkan dahulu, baru boleh melanjutkan permainan.
8. Barisan semut mencari gula-gula (benda) untuk dikumpulkan.
9. Barisan yang paling banyak mengumpulkan gula-gula adalah pemenangnya.



Gambar Permainan Baris Semut

Berdiskusi dan Mencoba

Guru membagi peserta didik ke dalam beberapa kelompok. Berdasarkan asesmen awal, peserta didik yang sudah mengikuti perkumpulan atau perguruan pencak silat menjadi tutor sebaya di kelompoknya masing-masing. Peserta didik berdiskusi dan melakukan percobaan gerakan dengan dipandu oleh tutor sebaya. Peserta didik mencoba gerak lokomotor atau gerak berpindah tempat dalam pencak silat dengan gerak langkah. Gerak langkah dilakukan dengan cara gerak memindahkan kaki dan tubuh atau pengubahan posisi untuk mendapatkan posisi menguntungkan dengan tujuan mendekati atau menjauhi lawan mengikuti arah mata angin. Posisi mendekat dan menjauh digunakan saat melakukan pembelaan dan serangan. Gerak langkah dalam pencak silat dapat dilakukan berdasarkan arah gerakan. Gerakan ini dilakukan menuju delapan penjuruan mata angin, seperti tampak pada gambar.

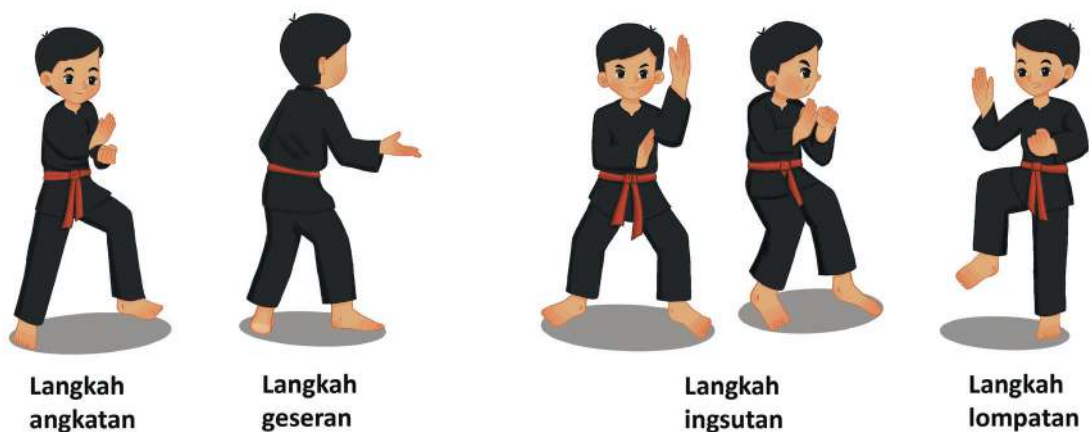


Gambar Delapan Penjuruan Arah Mata Angin

Dari gambar tersebut, peserta didik diminta mencoba dan memahami arah mana saja yang dapat dilakukan, yaitu arah belakang, serong kiri belakang, samping kiri, serong kiri depan, depan, serong kanan depan, samping kanan, dan serong kanan belakang. Arah gerak dimulai dari titik pusat. Untuk memudahkan berlatih gerakan langkah ini, sebaiknya peserta didik diminta untuk memulai gerakan dari arah belakang, kemudian bergerak sesuai dengan arah jarum jam. Guru melakukan pengawasan saat peserta didik melakukan percobaan di kelompoknya masing-masing.

Selain arah gerakan, gerakan langkah ini dapat dilakukan dengan berbagai cara, yaitu:

1. langkah angkatan,
2. langkah geseran,
3. langkah ingsutan, dan
4. langkah lompatan.



Gambar Macam-Macam Langkah dalam Pencak Silat

Kegiatan pembelajaran dapat dilakukan dengan demonstrasi dan komando serta resiprokal atau berpasangan. Komando dapat dilakukan oleh guru atau meminta salah satu peserta didik yang sudah memiliki pengalaman menjadi anggota perguruan pencak silat. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik maka perlu didahului dengan demonstrasi/menggunakan lembar peraga atau media lain yang sesuai.

Aktivitas Pembelajaran 10

Gerak Nonlokomotor dalam Pencak Silat

Peserta didik mencoba dan memahami gerak dasar nonlokomotor dalam pencak silat. Gerak dasar nonlokomotor dalam pencak silat adalah gerak tidak berpindah tempat yang dapat dilakukan dalam bentuk latihan sebagai berikut:

1. Sikap Kuda-Kuda

Sikap kuda-kuda yaitu sikap yang menunjukkan kaki dalam keadaan statis (nonlokomotor). Kuda-kuda mementingkan penempatan posisi kaki. Kuda-kuda yang baik dapat mendukung pelaksanaan gerak dasar pencak silat. Kuda-kuda berguna saat bertahan dan menyerang. Bentuk sikap kuda-kuda yang dapat dipelajari peserta didik dengan berbagai cara seperti:

- kuda-kuda depan,
- kuda-kuda belakang,
- kuda-kuda tengah, dan
- kuda-kuda samping.

Peserta didik diminta mencoba membentuk sikap kuda-kuda sesuai dengan pengamatan pada gambar yang ada di buku siswa.



Gambar Sikap Kuda-Kuda

2. Sikap Pasang

Sikap pasang adalah sikap siap menghadapi lawan untuk memulai atau membalas serangan. Sikap pasang diperlukan untuk mendukung pelaksanaan gerak dasar pencak silat.

Menurut cara penggunaannya, sikap pasang terdiri atas:

- sikap pasang terbuka, dan
- sikap pasang tertutup.



① Sikap pasang terbuka dan ② Sikap pasang tertutup

Gambar Sikap Pasang

Bagaimana cara melakukan sikap pasang terbuka dan tertutup?

a. Sikap Pasang Terbuka

- 1) Posisi tangan dan lengan tidak melindungi tubuh.
- 2) Kedua tangan dibuka lebar-lebar.
- 3) Area tubuh yang lemah akan terbuka.
- 4) Tindakan ini untuk memancing serangan lawan.
- 5) Kewaspadaan dan reaksi cepat diperlukan dalam sikap pasang terbuka.

b. Sikap Pasang Tertutup

- 1) Posisi tangan dan lengan melindungi tubuh.
- 2) Tangan ditempatkan pada area tubuh yang lemah.
- 3) Tubuh agak dibungkukkan ke depan.
- 4) Gerakan ini mempersempit dan menutup daerah rawan tubuh.

Guru mengamati jalannya diskusi dan memperhatikan pelaksanaan gerak peserta didik di kelompok masing-masing.

c. Sikap Tegak

Sikap tegak yang dapat dilakukan dalam pencak silat terdiri atas:

- 1) Sikap tegak 1
- 2) Sikap tegak 2
- 3) Sikap tegak 3
- 4) Sikap tegak 4

Peserta didik melakukan pengamatan secara cermat gambar berikut (ada di buku siswa), lalu berdiskusi bersama dalam kelompok bagaimana cara melakukannya.

Guru mengamati jalannya diskusi dan memperhatikan pelaksanaan gerak peserta didik di kelompok masing-masing.



Gambar Sikap Tegak

d. Serangan dalam Pencak Silat

Serangan merupakan aktivitas menyerang lawan menggunakan lengan atau kaki. Serangan dapat dilakukan dengan pukulan (tangan) dan tendangan (kaki). Bagaimana bentuk serangan dalam pencak silat?

1) Pukulan

Pukulan dilakukan menggunakan tangan dalam posisi terkepal. Kepalan dalam pukulan sangat penting. Pukulan dalam pencak silat dapat dilakukan dengan cara:

- memukul ke depan,
- memukul secara melingkar,
- memukul ke samping, dan
- memukul sangkol.

Setelah mengamati gambar pukulan (ada di buku siswa), peserta didik diminta untuk berdiskusi dengan temannya, bagaimana cara melakukannya? Guru mengamati jalannya diskusi dan memperhatikan pelaksanaan gerak peserta didik di kelompok masing-masing.



Gambar Pukulan dalam Pencak Silat

2) Tendangan

Peserta didik akan belajar tendangan lurus dan tendangan "T". Tendangan lurus merupakan tendangan sederhana.

Cara melakukan tendangan lurus:

- a) Awali dengan sikap pasang mengangkat lutut setinggi sasaran.
- b) Julurkan tungkai bawah ke depan hingga benar-benar lurus.

Cara melakukan tendangan "T":

- a) Angkatlah lutut setinggi sasaran.
- b) Pinggul diputar ke arah samping dalam.
- c) Gerakan tersebut diikuti oleh gerakan telapak kaki berputar searah tendangan.

Guru mengamati jalannya diskusi dan memperhatikan pelaksanaan gerak peserta didik di kelompok masing-masing.



Gambar Tendangan

e. Belaian dalam Pencak Silat

Peserta didik akan belajar gerakan belaian dalam pencak silat yaitu gerakan elakan dan tangkisan.

1) Elakan

Peserta didik diminta untuk mengamati gambar di buku siswa dan mendiskusikannya bersama teman-teman bagaimana cara melakukannya. Guru mengamati jalannya diskusi dan memperhatikan pelaksanaan gerak peserta didik di kelompok masing-masing.



Gambar Elakan

2) Tangkisan

Peserta didik akan belajar gerakan tangkisan. Tangkisan merupakan belaian untuk menggagalkan serangan lawan. Ada banyak cara dalam menangkis serangan lawan. Berikut ini macam-macam tangkisan dalam mematahkan serangan lawan.

Guru mengamati jalannya diskusi dan memperhatikan pelaksanaan gerak peserta didik di kelompok masing-masing.



Gambar Tangkisan

Rangkaian Gerak dalam Aktivitas Bela Diri Pencak Silat

Setelah mempelajari berbagai gerak lokomotor dan nonlokomotor dalam pencak silat, peserta didik diminta untuk melakukan rangkaian gerak dalam bela diri pencak silat yang terdiri atas kombinasi gerak yang sudah dipelajari.

Peserta didik mengamati, kemudian mempraktikkan aktivitas pembelajaran merangkai gerakan dalam bela diri pencak silat sesuai dengan gambar yang terdapat di buku siswa. Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menceritakan aktivitas pembelajaran merangkai gerak dalam pencak silat.

Jika menemukan kesulitan, peserta didik dapat berdiskusi dengan teman atau meminta bantuan guru. Rangkaian gerak yang dilakukan adalah:

1. Aktivitas Pembelajaran Merangkai Gerak Pencak Silat 1

Rangkaian gerak 1 terdiri atas:

- sikap tegak satu,
- kuda-kuda tengah,
- sikap pasang terbuka,
- tangkisan luar, dan
- tendangan

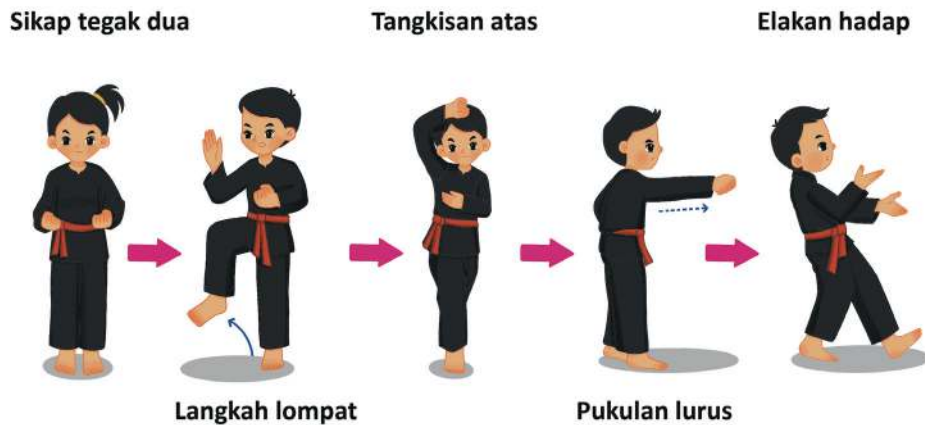


Gambar Rangkaian Gerak 1

2. Aktivitas Pembelajaran Merangkai Gerak Pencak Silat 2

Rangkaian gerak 2 terdiri atas:

- sikap tegak dua,
- langkah lompat,
- tangkisan atas,
- pukulan lurus, dan
- elakan hadap



Gambar Rangkaian Gerak 2

Tingkatkan Rasa Percaya Diri melalui Pencak Silat

Guru menjelaskan kepada peserta didik bahwa pencak silat merupakan warisan budaya bangsa yang memuat banyak unsur pendidikan. Pencak silat dapat digunakan untuk mencetak generasi penerus bangsa yang sehat dan tangguh. Seni bela diri ini dapat dijadikan sarana melatih rasa percaya diri dan kecerdasan. Tidak hanya fisik, tetapi faktor mental dan spiritual juga dapat dikembangkan melalui pencak silat. Kenyataannya, pencak silat berorientasi pada tercapainya manusia berbudi pekerti luhur, mengetahui adanya benar dan salah, serta membela kebenaran dan keadilan. Nilai positif dalam pencak silat ini perlu dibiasakan dalam kehidupan sehari-hari.





Peserta didik diminta untuk merangkai gerak pencak silat dengan gerakan yang sudah dipelajari dalam bab 3. Peserta didik diharapkan dapat melakukan dan meningkatkan kemampuannya dalam pencak silat dengan berlatih bersama teman. Keterampilan merangkai gerakan bela diri pencak silat ini dapat dikuasai jika rutin dan disiplin berlatih.

Lembar Refleksi Diri (Sikap) Peserta Didik

1. Isikan identitas peserta didik.
2. Berikan tanda centang (√) pada kolom (1) = Tidak Setuju, (2) Kurang Setuju, (3) Setuju, (4) Sangat Setuju jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap peserta didik.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.

Nama:

Kelas:

No.	Pernyataan				
		1	2	3	4
1.	Saya dapat mengikuti pelajaran olahraga di sekolah dengan sungguh-sungguh.				
2.	Saya dapat mengatasi hambatan dalam melakukan aktivitas olahraga.				
3.	Saya dapat belajar secara mandiri dalam mencapai tujuan.				
4.	Saya sungguh-sungguh dalam mencapai tujuan belajar.				
5.	Saya dapat membuat tugas secara mandiri.				
6.	Saya dapat bekerja sama dengan teman satu kelompok di kelas.				
7.	Saya saling membantu dalam melakukan tugas kelompok.				
8.	Saya dapat berbagi peran dalam mengerjakan tugas kelompok.				





Perlu Perbaikan	Cukup	Baik	Sangat Baik
Jika mendapat skor < 9 pernyataan di atas.	Jika mendapat skor 9 s.d. 16 dari pernyataan di atas.	Jika mendapat skor 17 s.d. 24 dari pernyataan di atas.	Jika mendapat skor > 24 dari pernyataan di atas.

Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan dan Keterampilan) Peserta Didik

1. Isikan identitas peserta didik.
2. Berikan tanda centang (√) pada kolom (1) = Tidak Setuju, (2) Kurang Setuju, (3) Setuju, (4) Sangat Setuju jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap peserta didik.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.

Nama:

Kelas:

No.	Pernyataan				
		1	2	3	4
1.	Saya dapat menjelaskan berbagai aktivitas gerak dalam senam.				

2.	Saya dapat menyebutkan rangkaian gerakan senam.				
3.	Saya dapat memerinci cara merangkai gerak dalam senam.				
4.	Saya dapat memperagakan rangkaian gerakan senam.				
5.	Saya dapat menjelaskan kesalahan-kesalahan dalam melakukan rangkaian gerakan senam.				

Perlu Perbaikan	Cukup	Baik	Sangat Baik
Jika mendapat skor < 6 pernyataan di atas.	Jika mendapat skor 6 s.d. 10 dari pernyataan di atas.	Jika mendapat skor 11 s.d. 15 dari pernyataan di atas.	Jika mendapat skor > 15 dari pernyataan di atas.

G Interaksi Guru dengan Orang Tua

Interaksi guru dengan orang tua dapat dilakukan melalui buku penghubung/buku komunikasi orang tua dengan guru. Buku penghubung adalah buku yang dibuat dalam sebuah kerangka niat untuk membangun komunikasi yang efektif antara orang tua dan sekolah.

Adapun manfaat bagi orang tua dan sekolah dari implementasi buku penghubung, yaitu:

1. Buku penghubung menjadi sarana untuk pemantauan kegiatan peserta didik di sekolah dan di rumah.
2. Buku penghubung menjadi parameter dasar beberapa sikap dan karakter yang harus dilatihkan kepada peserta didik setiap hari.
3. Orang tua dan guru dapat menulis pesan dan kondisi terkini peserta didik agar setiap pihak dapat memberikan *follow up* atau tindak lanjut terhadap pesan tersebut.

Buku Penghubung Orang Tua/Wali Peserta Didik dengan Guru

No.	Hari/Tanggal	Nama Orang Tua/Wali	Nama Peserta Didik	L/P	Kelas	Uraian Masalah	Tindak Lanjut
1	2	3	4	5	6	7	8

H Tindak Lanjut

Tindak lanjut yang dilakukan oleh guru terhadap proses pembelajaran dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Tindak lanjut dapat berupa remedial dan pengayaan.

1. Remedial

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

2. Pengayaan

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

I Asesmen Sumatif

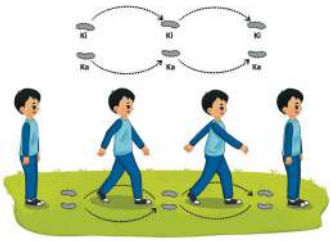



1. Asesmen Pengembangan Karakter (Dimensi Mandiri dan Gotong Royong)

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

2. Asesmen Pengetahuan

A. Memasangkan

Pasangkan aktivitas pembelajaran dan pernyataan dengan menuliskan huruf a, b, c, atau d pada kolom jawaban yang dianggap benar!

No.	Aktivitas Pembelajaran	Jawaban	Pernyataan
1.	Melangkahkan kaki dengan langkah biasa dan serileks mungkin.		a. Langkah biasa
2.	Mengayunkan lengan ke berbagai arah.		b. Variasi ayunan lengan
3.	Rangkaian kombinasi langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama dapat dilakukan dengan cara:		c. Tujuan kombinasi langkah kaki dan ayunan lengan
4.			d. Gerakan ayunan dua tangan setinggi bahu
5.			e. Langkah rapat
6.	Suatu sikap yang menuntut daya yang besar agar tubuh tetap seimbang.		f. Sikap lilin
7.	Sikap yang dibuat dari sikap semula tidur telentang.		g. lompat kangkang
8.	Aktivitas melompat yang dilakukan dengan menggunakan kedua kaki yang terbuka lebar.		h. Sikap kapal terbang
9.			i. Keseimbangan berdiri sikap bangau
10			j. Keseimbangan

B. Jawablah pertanyaan berikut dengan tepat!

1. Tuliskan macam-macam gerakan langkah kaki berirama!
2. Tuliskan macam-macam gerakan mengayunkan lengan berirama!
3. Jelaskan cara melakukan gerakan langkah biasa dalam gerak berirama!
4. Jelaskan cara melakukan gerakan langkah rapat dalam gerak berirama!
5. Jelaskan cara melakukan gerakan mengayunkan ayunan satu lengan depan!

c. Berilah tanda centang (√) pada kolom yang sesuai dengan jawabanmu!

No.	Pernyataan	Jawaban	
		Benar	Salah
1.	Pada saat melakukan gerakan keseimbangan sikap kapal terbang, kedua lengan dibuka untuk membantu gerakan agar seimbang.		
2.	Posisi kepala dalam gerakan sikap lilin adalah menghadap ke bawah.		
3.	Kedua tangan menopang punggung agar badan lebih tegak ketika melakukan gerakan sikap lilin.		
4.	Tumpuan tangan yang dilakukan dalam gerakan lompat kangkang melewati bangku lompatan menggunakan satu tangan.		
5.	Agar gerakan berguling ke depan aman, posisi dagu ditempelkan ke dada sehingga badan membulat.		

3. Asesmen Keterampilan

a. Tes Kinerja Aktivitas Pembelajaran Rangkaian Gerak Langkah Kaki dan Ayunan Lengan Berirama

1) Butir tes

Lakukan rangkaian gerakan langkah kaki dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesesuaian melakukan gerakan (penilaian proses) meliputi: sikap awal, pelaksanaan gerakan, dan sikap akhir.

2) Petunjuk asesmen

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

a) Isikan identitas peserta didik.

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

3) Rubrik asesmen keterampilan gerak

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

Nama :

Kelas:

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

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

4) Pedoman penskoran

(a) Penskoran

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

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

(b) Sikap awal

- Berdiri tegak, kedua kaki sejajar.
- Kedua tangan di samping paha.
- Siku ditekuk, sikap berdiri tegak.
- Pandangan ke depan.

- (c) Pelaksanaan gerakan
- Langkahkan kaki kiri ke depan.
 - Kaki kanan terlepas dari lantai.
 - Tangan kanan diayunkan ke depan.
 - Pandangan ke depan.
- (d) Sikap akhir
- Badan condong ke depan.
 - Kedua tangan dilipat di depan.
 - Berdiri sikap sempurna.
 - Pandangan ke depan.
- (e) Pengolahan skor

Skor maksimum: 12.

Skor Real Peserta Didik (SRP): Sangat Baik (skor > 9 dalam keterampilan yang ditunjukkan), Baik (skor 7 s.d. 9 dalam keterampilan yang ditunjukkan), Cukup (skor 4 s.d. 6 dalam keterampilan yang ditunjukkan), dan Perlu Perbaikan (skor < 4 dalam keterampilan yang ditunjukkan).

b. Tes Kinerja Aktivitas Pembelajaran Rangkaian Gerak Senam

1) Butir tes

Lakukan aktivitas rangkaian gerakan senam yang terdiri atas sikap keseimbangan berdiri sikap bangau, lompat kangkang melewati bangku lompat, dan berguling ke depan. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesesuaian melakukan gerakan (penilaian proses) meliputi: sikap awal, pelaksanaan gerakan, dan sikap akhir.

2) Petunjuk asesmen

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

a) Isikan identitas peserta didik.

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

3) Rubrik asesmen keterampilan gerak

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

Nama :

Kelas:

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

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

4) Pedoman penskoran

a) Penskoran

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

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

(a) Keseimbangan berdiri sikap bangau

- Berdiri dengan rileks.
- Mengangkat satu kaki.
- Tangan memegang kaki secara berlawanan.
- Tangan yang lain diluruskan ke samping.

(b) Lompat kangkang

- Berlari menuju bangku lompat.
- Mengangkat pinggul ke atas dan membuka kedua kaki ke samping.
- Mengayunkan kedua kaki melewati bangku lompat.
- Melepaskan tumpuan tangan, lalu mendarat dengan kedua kaki mengeper.

(c) Guling depan

- Tumpukan kedua tangan di matras selebar bahu.
- Masukkan kepala di antara dua tangan dan dorong bahu hingga tengkuk menyentuh lantai.
- Dilanjutkan dorongan kaki hingga berguling ke depan.
- Pada saat kaki berada di atas, kedua tangan memeluk lutut hingga kembali ke sikap akhir jongkok.

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 12.

Skor Real Peserta Didik (SRP): Sangat Baik (skor > 9 dalam keterampilan yang ditunjukkan), Baik (skor 7 s.d. 9 dalam keterampilan yang ditunjukkan), Cukup (skor 4 s.d. 6 dalam keterampilan yang ditunjukkan), dan Perlu Perbaikan (skor < 4 dalam keterampilan yang ditunjukkan).

Asesmen serupa juga dapat dilakukan untuk materi aktivitas bela diri pencak silat.

J Kunci Jawaban

a. Memasangkan

- | | | | | |
|------|------|------|------|-------|
| 1. b | 3. c | 5. d | 7. f | 9. i |
| 2. a | 4. e | 6. j | 8. g | 10. h |

b. Uraian

Jawaban akan bervariasi sesuai eksplorasi peserta didik dan kebijakan guru.

c. Benar atau salah

- | | |
|----------|----------|
| 1. Benar | 4. Salah |
| 2. Salah | 5. Benar |
| 3. Benar | |

K Refleksi

1. Umpan Balik

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

2. Refleksi Guru

Refleksi yang dilakukan oleh guru terhadap proses pembelajaran dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Hasil refleksi dapat digunakan untuk menentukan perlakuan kepada peserta didik, apakah remedial atau pengayaan. Remedial dan pengayaan 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/ditemukan dalam proses pembelajaran? Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses pembelajaran tersebut?

Lembar Kegiatan Peserta Didik

Tanggal :

Lingkup/Materi Pembelajaran :

Nama Peserta Didik :

Fase/Kelas : B / IV

1. Panduan Umum

- a. Pastikan peserta didik 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 berdoa.
- d. Selama kegiatan, perhatikan selalu keselamatan diri dan keselamatan bersama.

2. Panduan Aktivitas Pembelajaran

- a. Bersama dengan teman, buatlah kelompok berjumlah maksimal 6 orang.
- b. Lakukan rangkaian gerak langkah kaki dan ayunan lengan berirama secara berpasangan dengan teman satu kelompok.
- c. Cara melakukan aktivitas pembelajaran hasil rangkaian gerak langkah kaki dan ayunan lengan berirama, antara lain:
 - 1) Variasi pola gerak langkah kaki berirama.
 - 2) Variasi dan kombinasi pola gerak ayunan lengan berirama.
 - 3) Rangkaikan gerakan langkah kaki dan ayunan lengan berirama.

1. Bahan Bacaan Peserta Didik

- a. Materi keterampilan rangkaian gerak langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama, gerakan senam, dan gerakan pencak silat dapat dibaca di Buku Siswa PJOK Kelas IV Edisi 2024. Sumber bacaan lainnya dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya yang relevan.
- b. Mengamati video pembelajaran materi rangkaian gerak langkah kaki dan ayunan lengan berirama, rangkaian gerakan senam, dan rangkaian gerakan pencak silat dengan dibantu oleh orang tua, kakak atau saudara. Video pembelajaran dapat diperoleh melalui internet atau sumber lainnya.

2. Bahan Bacaan Guru

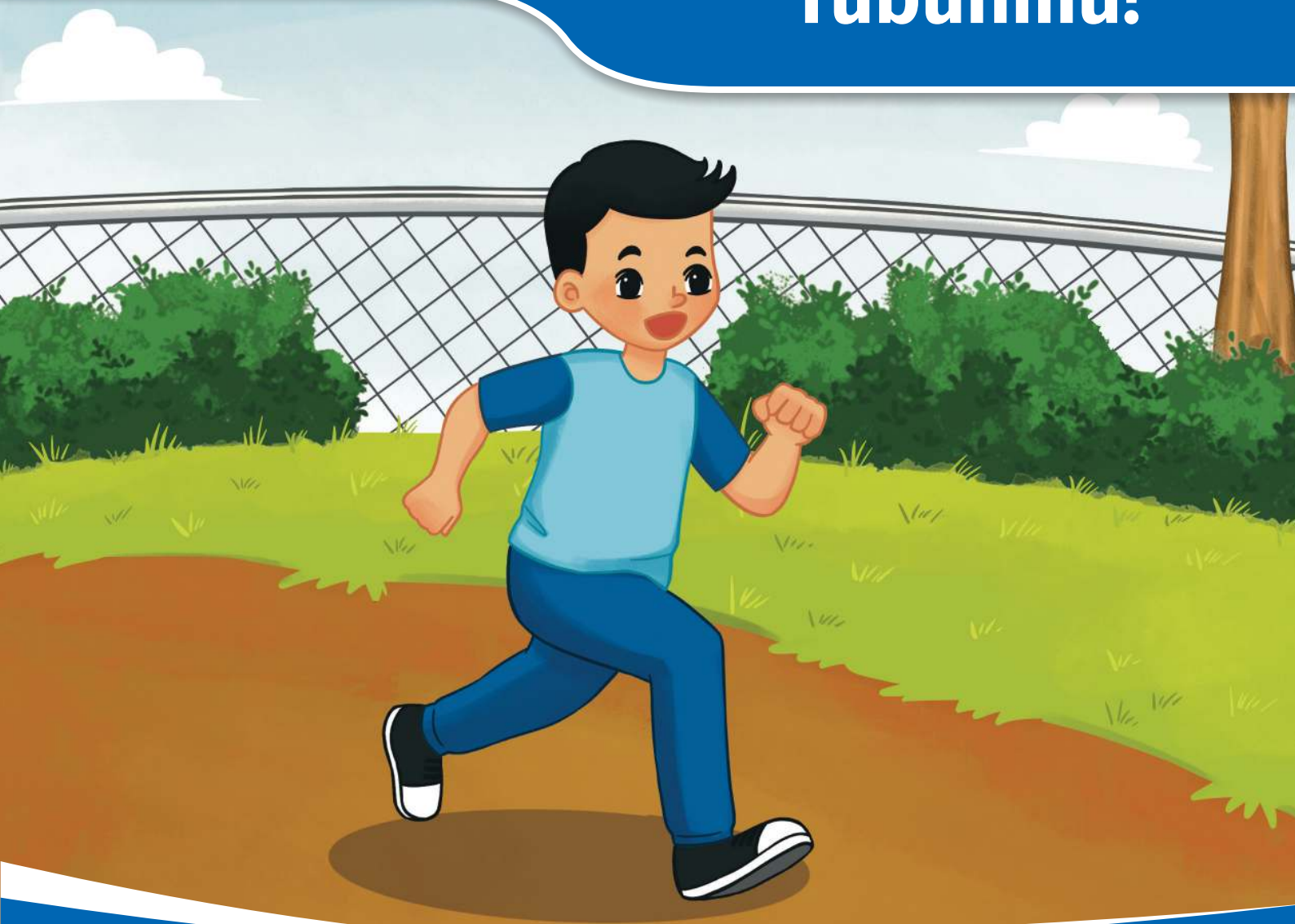
- a. Bentuk-bentuk rangkaian gerak langkah kaki dan ayunan lengan berirama, rangkaian gerakan senam, dan rangkaian gerakan pencak silat dapat dibaca di Buku Siswa PJOK Kelas 4 Edisi 2024. Sumber bacaan lainnya dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya yang relevan.
- b. Mengamati video pembelajaran materi rangkaian gerak langkah kaki dan ayunan lengan berirama, rangkaian gerak senam, dan rangkaian gerakan pencak silat. Video pembelajaran dapat diperoleh melalui internet atau sumber lainnya.
- c. Guru dapat menggunakan sumber belajar lain seperti buku-buku atau modul ajar yang relevan di Platform Merdeka Mengajar.

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA
Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
untuk SD/MI Kelas IV
Penulis: Tri Agus Prasetijo dan Alda Indrawan
ISBN: 978-623-388-558-4

Panduan Khusus

Bab 4

Ayo, Bugarkan Tubuhmu!



A **Pendahuluan**

Bagian ini akan menjelaskan tujuan pembelajaran Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP), pokok materi, serta peta materi atau peta konsep.

1. Tujuan Pembelajaran dan Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP)

Tujuan Pembelajaran

Setelah belajar bab ini, diharapkan kamu dapat mengidentifikasi faktor-faktor yang menyebabkan aktivitas fisik menyenangkan dan dapat berpartisipasi dalam berbagai aktivitas fisik. Kamu juga dapat menyesuaikan strategi gerak untuk mendapatkan capaian keterampilan gerak dalam berbagai aktivitas fisik.

Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP)

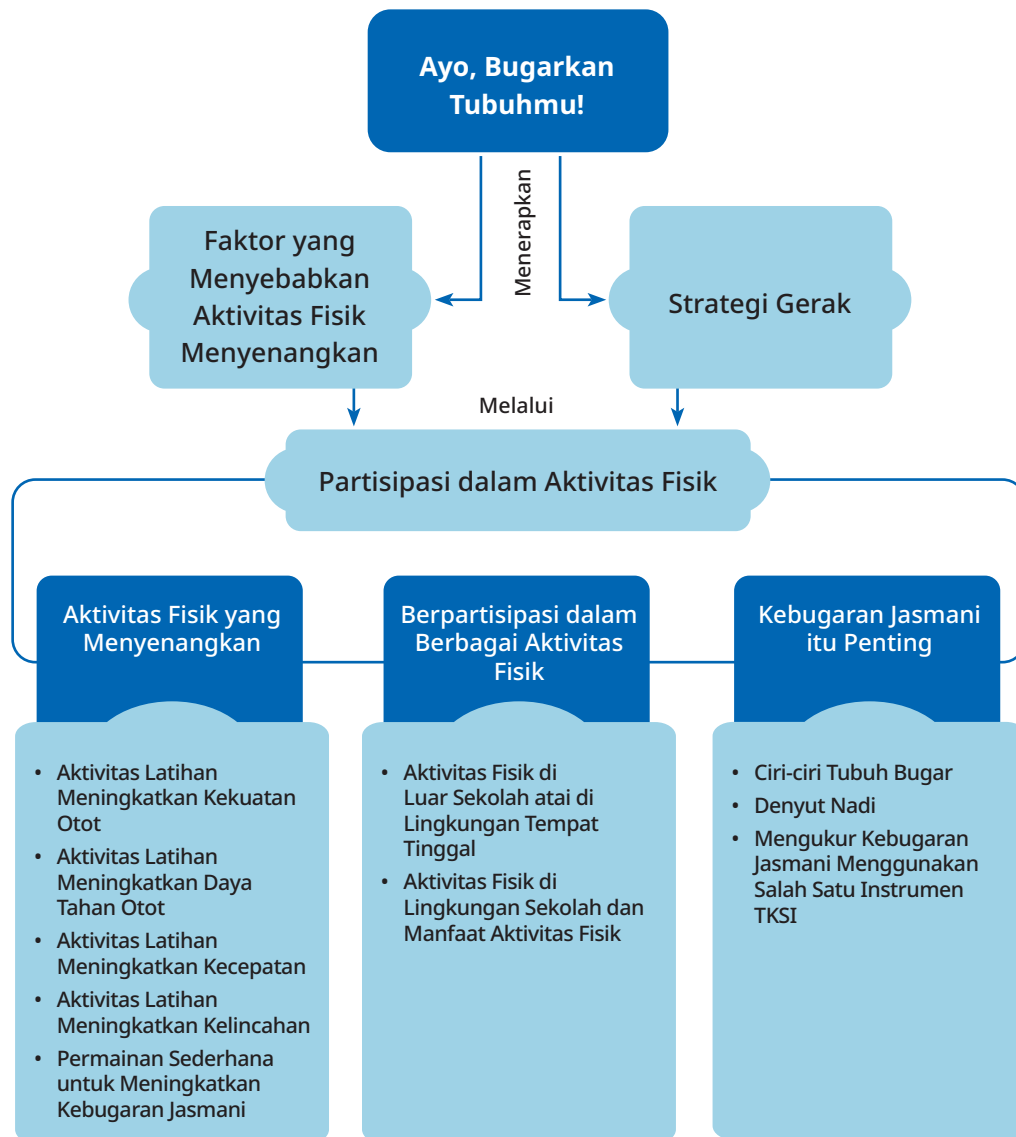
Setelah pembelajaran, peserta didik dapat:

- a. mengenal aktivitas fisik yang berhubungan dengan kesehatan,
- b. mengidentifikasi faktor-faktor yang menyebabkan aktivitas fisik menyenangkan,
- c. memilih aktivitas fisik sesuai dengan keinginan dan melakukannya tanpa keterpaksaan,
- d. mengenali tingkatan aktivitas fisik sesuai dengan tenaga yang dibutuhkan,
- e. memahami manfaat aktivitas fisik,
- f. berpartisipasi dalam aktivitas fisik di sekolah dan di lingkungan masyarakat,
- g. mengetahui ciri-ciri tubuh bugar,
- h. mempraktikkan cara mengukur denyut nadi, dan
- i. mengetahui denyut nadi normal untuk diri sendiri.

2. Pokok Materi

Bapak dan Ibu Guru, pembelajaran pada bab 4 ini berisi tentang materi kebugaran. Untuk kali ini materi kebugaran yang akan dipelajari adalah aktivitas fisik yang menyenangkan, berpartisipasi dalam berbagai aktivitas fisik, dan kebugaran jasmani itu penting.

3. Peta Materi/Peta Konsep



B Konsep dan Keterampilan Prasyarat

Sebelum mengikuti pembelajaran kali ini, peserta didik diharapkan sudah dapat mengenali berbagai aktivitas fisik sederhana yang dapat dilakukan di lingkungan sekolah.

C Penyajian Materi Esensial

Materi esensial yang harus dipelajari peserta didik pada bab 4 adalah sebagai berikut:

1. aktivitas fisik yang menyenangkan,
2. berpartisipasi dalam berbagai aktivitas fisik, dan
3. kebugaran jasmani itu penting

Meskipun demikian, guru dapat memilih, mengemas, atau memutuskan materi yang perlu disampaikan dengan mempertimbangkan situasi dan kondisi peserta didik serta daya dukung yang tersedia di sekolah.

D Apersepsi

Apersepsi adalah bagaimana mengajak peserta didik untuk menyamakan persepsi dan mengingat kembali tentang pembelajaran berbagai aktivitas fisik sederhana yang pernah dipelajari di kelas sebelumnya. Untuk kali ini, pembelajaran berfokus pada mengidentifikasi faktor-faktor yang menyebabkan aktivitas fisik menyenangkan dan dapat berpartisipasi dalam berbagai aktivitas fisik. Peserta didik juga dapat menyesuaikan strategi gerak untuk mendapatkan capaian keterampilan gerak dalam berbagai aktivitas fisik.

Kunci utama dalam aktivitas pembelajaran kali ini adalah aktivitas fisik yang menyenangkan dan dapat berpartisipasi di dalam aktivitas fisik tersebut tanpa keterpaksaan.

Guru memberikan pertanyaan pemantik untuk membuat peserta didik merasa perlu belajar tentang kebugaran, misalnya: Ada banyak aktivitas fisik yang dapat membuat tubuhmu menjadi bugar. Mengapa kebugaran tubuh itu penting?

E Penilaian sebelum Pembelajaran

Lakukan asesmen awal pembelajaran untuk mengetahui apakah peserta didik mengetahui aktivitas fisik yang biasa dilakukan teman-temannya di lingkungan tempat tinggal. Peserta didik juga ditanya soal aktivitas apa yang sering membuatnya lelah. Asesmen dapat dilakukan dengan pertanyaan lisan terkait pemahaman peserta didik atas materi pembelajaran di kelas sebelumnya, yaitu mengenali aktivitas fisik sederhana yang biasa dilakukan. Jawaban peserta didik dapat digunakan untuk merancang pembelajaran yang tepat sesuai dengan kebutuhan peserta didik (diferensiasi).

1. Periode/Waktu Pembelajaran

Pada bab 4 ini, kegiatan pembelajaran dilaksanakan dalam 10 kali pertemuan. Namun demikian, periode pembelajaran ini dapat dikembangkan dan disesuaikan dengan situasi dan kondisi sekolah masing-masing.

2. Tujuan Aktivitas Pembelajaran

Aktivitas pembelajaran kali ini bertujuan agar peserta didik dapat mengidentifikasi faktor-faktor yang menyebabkan aktivitas fisik menyenangkan dan dapat berpartisipasi dalam berbagai aktivitas fisik. Aktivitas fisik tersebut dimulai dari aktivitas meningkatkan kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan, seperti: kekuatan otot, daya tahan otot, kecepatan, kelincahan, dan menerapkannya dalam permainan sederhana sehingga aktivitas fisik yang dilakukan menjadi menyenangkan. Kemudian pada akhirnya peserta didik diharapkan dapat berpartisipasi di dalam aktivitas fisik, baik di sekolah maupun di lingkungan tempat tinggal dengan rasa senang. Pada bab ini, peserta didik akan belajar tentang manfaat yang diperoleh apabila rutin melakukan aktivitas fisik dan memahami bahwa aktivitas fisik yang dilakukan akan membuat tubuh menjadi bugar. Selain itu, pembelajaran kali ini dapat mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan menanamkan nilai-nilai kejujuran atau *fair play*.

3. Aktivitas Pembelajaran

Aktivitas Pembelajaran 1

Latihan Meningkatkan Kekuatan Otot

Pada awal pembelajaran guru menjelaskan kepada peserta didik bahwa berbagai aktivitas meningkatkan kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan, di antaranya: kekuatan otot, daya tahan otot, kecepatan, kelincahan, dan menerapkannya dalam permainan sederhana sehingga aktivitas fisik yang dilakukan menjadi menyenangkan. Untuk aktivitas pembelajaran pertama pada bab ini, guru menjelaskan tentang aktivitas latihan meningkatkan kekuatan. Kekuatan adalah kemampuan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. Seberapa besar otot seseorang dapat melakukan

aktivitas dengan membawa beban. Meningkatkan kekuatan otot adalah salah satu aktivitas kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan.

Asesmen Awal

Guru dapat memberikan pertanyaan lisan sebagai asesmen awal.

1. Apakah kamu pernah membantu pekerjaan orang tua di rumah yang menggunakan kekuatan otot, seperti mengangkat kayu bakar, memindahkan benda atau mencari air minum, dan lainnya?
2. Bagian tubuhmu yang manakah yang digerakkan dan menanggung beban aktivitas yang sudah kamu lakukan?

Membagi Kelompok Belajar

Dari pertanyaan lisan tersebut, guru dapat mengelompokkan peserta didik ke dalam dua kelompok, yaitu kelompok yang sudah terlatih atau memiliki kekuatan otot dan kelompok yang belum terlatih.

Diferensiasi pembelajaran yang dapat dilakukan adalah: Peserta didik yang sudah terlatih akan berpasangan dengan peserta didik yang belum terlatih untuk menjadi tutor sebaya.

Sebelum mencoba, peserta didik diminta untuk membaca buku siswa terkait materi latihan meningkatkan kekuatan otot, kemudian secara berkelompok berdiskusi untuk mencoba berbagai aktivitas latihan untuk meningkatkan kekuatan otot. Pada saat membaca, peserta didik diminta untuk duduk di dalam kelompoknya masing-masing.

Membaca Buku

Peserta didik membaca buku siswa materi latihan meningkatkan latihan kekuatan otot. Guru berkeliling untuk memastikan semua peserta didik membaca materi dan memberi pendampingan apabila ada yang bertanya atau tidak jelas dalam memahami bacaan dalam buku. Guru juga dapat memberikan bantuan kepada peserta didik yang terlihat mengalami kesulitan dalam membaca atau memahami isi bacaan.

Pemanasan

Agar tidak terjadi cedera, peserta didik diminta untuk melakukan pemanasan sebelum mencoba latihan meningkatkan kekuatan otot. Pemanasan dapat dipimpin oleh salah satu peserta didik. Guru juga dapat memberikan pemanasan dalam bentuk permainan lenggang rotan/hulahop sebagai berikut:

1. Letakkan hulahop di lantai dengan posisi datar.
2. Melangkahlah masuk ke dalam hulahop dan raihlah hulahop dengan mengangkat setinggi pinggang.
3. Perlahan-lahan putar pinggangmu hingga hulahop mengelilingi badan selama mungkin.
4. Rentangkan kedua lengan ke samping untuk menjaga keseimbangan badan yang baik.
5. Lakukan gerakan ini sesuai dengan petunjuk guru.
6. Lakukan permainan ini selama 5–10 menit.



Gambar Aktivitas Bermain Lenggang Rotan/Hulahop

Berdiskusi dan Mencoba

Dalam kelompok masing-masing, peserta didik diminta untuk melakukan diskusi dan mencoba melakukan berbagai aktivitas gerakan berikut:

1. Aktivitas latihan untuk meningkatkan kekuatan otot bahu
 - Aktivitas latihan saling mendorong bahu
 - Aktivitas latihan saling mendorong bahu berpasangan
2. Aktivitas latihan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan
 - Aktivitas latihan tarik-menarik berpasangan dengan satu lengan atau dua lengan
 - Aktivitas latihan *push-up*

3. Aktivitas latihan untuk meningkatkan kekuatan otot perut

- Aktivitas latihan *sit-up* dengan posisi kaki ditekuk
- Aktivitas latihan *sit-up* sambil menangkap bola

Petunjuk melakukan beberapa aktivitas di atas terdapat dalam buku siswa.

Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran latihan kekuatan otot sesuai dengan potensi dan kreativitas yang dimiliki serta ketersediaan alat.

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

Refleksi

Peserta didik diminta untuk melakukan aktivitas pembelajaran latihan kekuatan otot. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesesuaian melakukan gerakan (penilaian proses) meliputi: sikap awal, pelaksanaan gerakan, dan sikap akhir.

Setelah melakukan aktivitas pembelajaran berbagai latihan kekuatan otot, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan kesulitan dan kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran latihan kekuatan otot. Kemudian peserta didik diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperolehnya kepada guru.

Catatan

Peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran latihan kekuatan otot yang ditentukan oleh guru maka dilakukan remedial.

Peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran latihan kekuatan otot yang ditentukan oleh guru maka dilanjutkan dengan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi.

Aktivitas Pembelajaran 2

Latihan Meningkatkan Daya Tahan Otot

Setelah melakukan latihan kekuatan otot, selanjutnya peserta didik melakukan latihan meningkatkan daya tahan otot.

Guru menjelaskan latihan daya tahan otot kepada peserta didik. Latihan daya tahan otot juga merupakan salah satu aktivitas kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan.

Membaca Buku

Sebelum mencoba dan mempraktikkan latihan meningkatkan daya tahan otot, peserta didik diminta untuk membaca dan mencermati buku siswa tentang latihan meningkatkan daya tahan otot.

Pemanasan

Sebelum pembelajaran inti dimulai, guru meminta kepada salah satu peserta didik untuk memimpin pemanasan terlebih dahulu. Guru menyampaikan pentingnya pemanasan dan juga menyampaikan tujuan pembelajaran, manfaat pembelajaran dalam kehidupan sehari-hari, proses belajar yang akan dilakukan, dan proses sumatif yang akan dilakukan pada akhir pembelajaran nanti. Guru juga dapat memberikan permainan sederhana agar suasana belajar menjadi menyenangkan.

Berdiskusi dan Mencoba

Guru membagi peserta didik ke dalam beberapa kelompok untuk melakukan diskusi dan percobaan beberapa gerakan latihan meningkatkan daya tahan otot. Sebelum mencoba, peserta didik diminta untuk mendiskusikan apa yang sudah dibaca dan dipahami dengan teman satu kelompoknya. Jika menemukan kesulitan, peserta didik dapat meminta bantuan kepada guru. Peserta didik melakukan percobaan dalam kelompoknya dan saling melakukan pengamatan.

Asesmen Formatif

Peserta didik diminta untuk menceritakan kesulitan dan hambatan belajar yang dialami kepada teman satu kelompoknya. Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan hal-hal yang berkaitan dengan latihan meningkatkan daya tahan otot. Apa yang sudah dikuasai dan apa yang belum dikuasai.

Peserta didik diminta untuk mempelajari latihan meningkatkan daya tahan otot dengan saksama. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran untuk meningkatkan daya tahan otot yang dapat dilakukan, antara lain:

- Aktivitas latihan lompat tali perorangan atau berpasangan/berkelompok
- Aktivitas latihan tarik-menarik seutas tali berpasangan

Petunjuk melakukan beberapa aktivitas di atas terdapat dalam buku siswa.

Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran latihan meningkatkan daya tahan otot sesuai dengan potensi dan kreativitas yang dimiliki.

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

Refleksi

Peserta didik diminta untuk melakukan aktivitas pembelajaran latihan meningkatkan daya tahan otot. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesesuaian melakukan gerakan (penilaian proses) meliputi: sikap awal, pelaksanaan gerakan, dan sikap akhir.

Setelah melakukan aktivitas pembelajaran latihan meningkatkan daya tahan otot, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan kesulitan dan kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran latihan meningkatkan daya tahan otot. Kemudian peserta didik diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperolehnya kepada guru.

Catatan

Peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran latihan meningkatkan daya tahan otot yang ditentukan oleh guru maka dilakukan remedial.

Peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran latihan meningkatkan daya tahan otot yang ditentukan oleh guru maka dilanjutkan dengan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi.

Aktivitas Pembelajaran 3

Memperagakan Latihan Meningkatkan Kecepatan

Setelah melakukan latihan daya tahan otot, selanjutnya peserta didik melakukan latihan meningkatkan kecepatan.

Guru menjelaskan materi pembelajaran latihan meningkatkan kecepatan. Kecepatan merupakan salah satu aktivitas kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan. Latihan meningkatkan kecepatan harus mempertimbangkan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan.

Membaca Buku

Sebelum mencoba dan mempraktikkan latihan meningkatkan kecepatan, peserta didik diminta untuk membaca dan mencermati buku siswa tentang latihan meningkatkan kecepatan dengan saksama.

Pemanasan

Sebelum mencoba gerakan, peserta didik diminta untuk melakukan pemanasan. Guru meminta salah satu peserta didik untuk memimpin pemanasan terlebih dahulu. Guru menyampaikan pentingnya pemanasan dan juga menyampaikan tujuan pembelajaran, manfaat pembelajaran dalam kehidupan sehari-hari, proses belajar yang akan dilakukan, dan proses sumatif yang akan dilakukan pada akhir pembelajaran nanti. Guru dapat memberikan permainan sederhana agar suasana belajar menjadi menyenangkan.

Berdiskusi dan Mencoba

Guru membagi peserta didik ke dalam beberapa kelompok untuk melakukan diskusi dan percobaan beberapa gerakan latihan meningkatkan kecepatan. Peserta didik diminta untuk mendiskusikan cerita dan pengalaman melakukan gerakan tersebut dengan teman sekelompoknya. Jika menemukan kesulitan, peserta didik dapat meminta bantuan guru. Peserta didik melakukan percobaan dalam kelompoknya dan saling melakukan pengamatan.

Peserta didik diminta untuk mempelajari aktivitas latihan meningkatkan kecepatan dengan saksama. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran latihan meningkatkan kecepatan yang dapat dilakukan, antara lain:

1. Aktivitas latihan gerakan berlari dalam berbagai kecepatan
 - berlari di tempat, dan
 - berlari di tempat dilanjutkan dengan berlari cepat.
2. Aktivitas latihan perlombaan lari dalam berbagai kecepatan
 - lomba lari cepat menempuh jarak 25 meter, dan
 - lomba lari cepat menempuh jarak 50 meter.

Petunjuk melakukan beberapa aktivitas di atas terdapat dalam buku siswa.

Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran latihan meningkatkan kecepatan sesuai dengan potensi dan kreativitas yang dimiliki dengan mempertimbangkan kesadaran akan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan (misalnya gerakan berpasangan atau berkelompok).

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

Refleksi

Peserta didik diminta untuk melakukan aktivitas pembelajaran latihan meningkatkan kecepatan. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesesuaian melakukan gerakan (penilaian proses) meliputi: sikap awal, pelaksanaan gerakan, dan sikap akhir.

Setelah melakukan aktivitas pembelajaran latihan meningkatkan kecepatan, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan kesulitan dan kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran latihan meningkatkan kecepatan. Kemudian peserta didik diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperolehnya kepada guru.

Catatan

Peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran latihan meningkatkan kecepatan yang ditentukan oleh guru maka dilakukan remedial.

Peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan latihan meningkatkan kecepatan yang ditentukan oleh guru maka dilanjutkan dengan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi.

Aktivitas Pembelajaran 4

Memperagakan Latihan Meningkatkan Kelincahan

Setelah melakukan latihan meningkatkan kecepatan, selanjutnya peserta didik melakukan latihan meningkatkan kelincahan.

Guru menjelaskan materi yang akan dipelajari kali ini, yaitu latihan meningkatkan kelincahan. Kelincahan merupakan salah satu unsur kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan. Peserta didik mendengarkan dengan saksama penjelasan guru. Latihan meningkatkan kelincahan juga harus mempertimbangkan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan.

Membaca Buku

Guru meminta peserta didik untuk menemukan fakta dalam buku siswa tentang latihan meningkatkan kelincahan dengan cara membaca saksama.

Pemanasan

Sebelum peserta didik melakukan percobaan, guru dapat meminta kepada salah satu peserta didik untuk maju ke depan memimpin pemanasan terlebih dahulu. Guru menyampaikan pentingnya pemanasan dan juga menyampaikan tujuan pembelajaran, manfaat pembelajaran dalam kehidupan sehari-hari, proses belajar yang akan dilakukan, dan proses sumatif yang akan dilakukan pada akhir pembelajaran nanti. Guru juga dapat memberikan permainan sederhana agar suasana gembira hadir dalam pembelajaran.

Berdiskusi dan Mencoba

Peserta didik melakukan percobaan latihan meningkatkan kelincahan dari pengalaman yang diperolehnya ketika membaca buku dan berdiskusi dengan teman satu kelompok. Ketika melakukan percobaan, peserta didik saling mengamati gerakan yang dilakukan teman.

Asesmen Formatif

Peserta didik diminta untuk mengamati, kemudian memperagakan latihan meningkatkan kelincahan. Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan hal-hal yang berkaitan dengan latihan meningkatkan kelincahan.

Kemudian peserta didik diminta untuk mendiskusikan cerita dan pengalaman latihan meningkatkan kelincahan tersebut dengan teman sekelompoknya. Jika menemukan kesulitan, peserta didik dapat meminta bantuan kepada guru.

Peserta didik diminta untuk mempelajari aktivitas latihan meningkatkan kelincahan dengan saksama. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran kelincahan antara lain:

- aktivitas latihan gerakan mengubah gerak tubuh arah lurus (*shuttle run*), dan
- aktivitas latihan gerakan lari berbelok-belok (*zig-zag*).

Petunjuk melakukan aktivitas di atas dapat dilihat dalam buku siswa.

Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran latihan meningkatkan kelincahan sesuai dengan potensi dan kreativitas yang dimiliki, dengan mempertimbangkan kesadaran akan konsep tubuh, ruang, usaha dan keterhubungan (misalnya gerakan berpasangan atau berkelompok). Kegiatan dapat juga divariasikan dengan cara perlombaan agar lebih menarik dan menantang.

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

Refleksi

Peserta didik diminta untuk melakukan aktivitas pembelajaran latihan meningkatkan kelincahan. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesesuaian melakukan gerakan (penilaian proses) meliputi: sikap awal, pelaksanaan gerakan, dan sikap akhir.

Setelah melakukan aktivitas pembelajaran latihan meningkatkan kelincahan, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan kesulitan dan kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran latihan meningkatkan kelincahan. Kemudian peserta didik diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperolehnya kepada guru.

Catatan

Peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran latihan meningkatkan kelincahan yang ditentukan oleh guru maka dilakukan remedial.

Peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan latihan meningkatkan kelincahan yang ditentukan oleh guru maka dilanjutkan dengan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi.

Aktivitas Pembelajaran 5

Permainan Sederhana untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani

Setelah melakukan latihan meningkatkan kelincahan, selanjutnya peserta didik melakukan permainan sederhana untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Permainan sederhana untuk meningkatkan kebugaran jasmani dapat menghadirkan suasana keriangannya karena peserta didik berkompetisi untuk memenangkan permainan.

Membaca Buku

Sebelum mencoba dan mempraktikkan latihan kebugaran jasmani dalam permainan sederhana, peserta didik diminta untuk membaca dan mencermati buku siswa tentang permainan sederhana untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Pada saat peserta didik membaca buku, guru berkeliling untuk memastikan peserta didik membaca dan memahami isi buku.

Pemanasan

Sebelum mencoba berbagai permainan sederhana yang disiapkan, peserta didik diminta untuk melakukan pemanasan. Guru meminta kepada salah satu peserta didik untuk memimpin pemanasan terlebih dahulu. Guru menyampaikan pentingnya pemanasan dan juga menyampaikan tujuan pembelajaran, manfaat pembelajaran dalam kehidupan sehari-hari, proses belajar yang akan dilakukan, dan proses sumatif yang akan dilakukan pada akhir pembelajaran nanti.

Berdiskusi dan Mencoba

Guru membagi peserta didik ke dalam beberapa kelompok untuk berdiskusi dan mencoba beberapa permainan sederhana untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Peserta didik diminta untuk mendiskusikan cerita dan pengalaman melakukan latihan kebugaran jasmani tersebut dengan teman sekelompoknya. Jika menemukan kesulitan, peserta didik dapat meminta bantuan kepada guru. Peserta didik melakukan percobaan dalam kelompoknya dan saling melakukan pengamatan.

Asesmen Formatif

Peserta didik diminta untuk mengamati, kemudian memperagakan permainan sederhana untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan hal-hal yang berkaitan dengan permainan sederhana untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Peserta didik diminta untuk mendiskusikan cerita dan pengalaman memperagakan latihan kebugaran jasmani tersebut dengan teman sekelompoknya. Jika menemukan kesulitan, peserta didik meminta bantuan guru.

Peserta didik diminta untuk mempelajari dan melakukan aktivitas permainan sederhana untuk meningkatkan kebugaran jasmani dengan saksama.

Bentuk-bentuk aktivitas permainan sederhana untuk meningkatkan kebugaran jasmani adalah sebagai berikut.

- Aktivitas latihan berjalan dengan kedua tangan (gerobak dorong).
- Aktivitas latihan kekuatan otot perut dengan memindahkan bola kecil.

Petunjuk melakukan aktivitas di atas dapat dilihat dalam buku siswa.

Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas permainan sederhana untuk meningkatkan kebugaran jasmani yang lainnya sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki, dengan mempertimbangkan kesadaran akan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan (misalnya gerakan berpasangan atau berkelompok). Aktivitas pembelajaran dapat juga divariasikan dengan cara perlombaan agar lebih menarik dan menantang. Dalam melakukan inovasi dan modifikasi permainan, utamakan unsur keselamatan peserta didik.

Refleksi

Peserta didik diminta untuk melakukan latihan meningkatkan kelincahan. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesesuaian melakukan gerakan (penilaian proses) meliputi: sikap awal, pelaksanaan gerakan, dan sikap akhir.

Setelah melakukan permainan sederhana untuk meningkatkan kebugaran jasmani, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan kesulitan dan kesalahan dalam melakukan permainan sederhana untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Kemudian peserta didik diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperolehnya kepada guru.

Lembar Refleksi Diri (Sikap) Peserta Didik

1. Isikan identitas peserta didik.
2. Berikan tanda centang (√) pada kolom (1) = Tidak Setuju, (2) Kurang Setuju, (3) Setuju, (4) Sangat Setuju jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap peserta didik.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.

Nama:

Kelas:

No.	Pernyataan				
		1	2	3	4
1.	Saya dapat mengikuti pelajaran olahraga di sekolah dengan sungguh-sungguh.				
2.	Saya dapat mengatasi hambatan dalam melakukan aktivitas olahraga.				
3.	Saya dapat belajar secara mandiri dalam mencapai tujuan.				
4.	Saya sungguh-sungguh dalam mencapai tujuan belajar.				
5.	Saya dapat membuat tugas secara mandiri.				
6.	Saya dapat bekerja sama dengan teman satu kelompok di kelas.				
7.	Saya saling membantu dalam melakukan tugas kelompok.				
8.	Saya dapat berbagi peran dalam mengerjakan tugas kelompok.				





Perlu Perbaikan	Cukup	Baik	Sangat Baik
Jika mendapat skor < 9 pernyataan di atas.	Jika mendapat skor 9 s.d. 16 dari pernyataan di atas.	Jika mendapat skor 17 s.d. 24 dari pernyataan di atas.	Jika mendapat skor > 24 dari pernyataan di atas.

Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan dan Keterampilan) Peserta Didik

1. Isikan identitas peserta didik.
2. Berikan tanda centang (√) pada kolom (1) = Tidak Setuju, (2) Kurang Setuju, (3) Setuju, (4) Sangat Setuju jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap peserta didik.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.

Nama:

Kelas:

No.	Pernyataan				
		1	2	3	4
1.	Saya dapat menyebutkan aktivitas fisik yang merupakan bagian dari aktivitas kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan.				
2.	Saya dapat melakukan beberapa aktivitas fisik untuk meningkatkan kekuatan otot.				
3.	Saya dapat melakukan beberapa aktivitas fisik untuk meningkatkan daya tahan otot.				
4.	Saya dapat melakukan beberapa aktivitas fisik untuk meningkatkan kecepatan.				
5.	Saya dapat melakukan beberapa aktivitas fisik untuk meningkatkan kelincahan.				

Perlu Perbaikan	Cukup	Baik	Sangat Baik
Jika mendapat skor < 6 pernyataan di atas.	Jika mendapat skor 6 s.d. 10 dari pernyataan di atas.	Jika mendapat skor 11 s.d. 15 dari pernyataan di atas.	Jika mendapat skor > 15 dari pernyataan di atas.

Aktivitas Pembelajaran 6

Aktivitas Fisik di Luar Sekolah atau di Lingkungan Tempat Tinggal

Membaca Buku

Peserta didik diminta untuk membaca buku siswa tentang materi aktivitas di luar sekolah atau di lingkungan tempat tinggal. Guru melakukan pengawasan berkeliling untuk memastikan semua peserta didik membaca buku.

Berdiskusi dan Mencoba

Setelah membaca buku teks dan melakukan pengamatan di lingkungan sekitar sekolah, peserta didik dibagi ke dalam beberapa kelompok untuk berdiskusi tentang aktivitas fisik di luar sekolah atau di lingkungan tempat tinggal.

Peserta didik diminta untuk membuat *mind mapping* dan mengelompokkan tingkatan aktivitas fisik sesuai dengan tenaga yang dibutuhkan dalam beraktivitas. Setiap kelompok diminta untuk melengkapi *mind mapping* yang telah disediakan oleh guru.

Setelah selesai berdiskusi, peserta didik diminta untuk mempresentasikan hasil diskusi kelompoknya di depan kelas dengan menempelkan "*mind mapping*" yang sudah dikerjakan, dan kelompok lain menanggapi.

Guru menjelaskan materi pembelajaran sebagai bentuk penguatan tentang aktivitas fisik yang dapat dilakukan di luar sekolah atau di lingkungan tempat tinggal dan menjelaskan tingkatan aktivitas fisik tersebut sesuai dengan tenaga yang dibutuhkan.

Asesmen Formatif

Guru memberikan pertanyaan lisan sebagai asesmen formatif untuk mengetahui hambatan belajar peserta didik dengan pertanyaan sebagai berikut:

1. Aktivitas fisik apa yang akan kamu lakukan di lingkungan tempat tinggalmu sesuai dengan kemampuan yang dimiliki?
2. Kesulitan apa yang kamu alami saat belajar materi ini?
3. Hal apa yang ingin kamu pelajari lebih jauh terkait materi aktivitas fisik di luar sekolah atau di lingkungan tempat tinggal?

Dari jawaban peserta didik, guru dapat mengetahui sampai di mana penguasaan materi yang baru saja dipelajari. Jika belum menunjukkan ketercapaian tujuan pembelajaran, yaitu memilih aktivitas fisik sesuai dengan keinginan dan melakukannya tanpa keterpaksaan serta mengenali tingkatan aktivitas fisik sesuai dengan tenaga yang dibutuhkan.

Jika belum tercapai, guru dapat memberikan pengulangan dalam penguatan hingga peserta didik dapat menguasai kompetensi yang diharapkan.

Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran yang dilakukan sesuai dengan kondisi sekolah masing-masing serta potensi dan kreativitas yang dimiliki.

Kegiatan pembelajaran dapat pula dilakukan dengan melihat beberapa tayangan video tentang kegiatan fisik di lingkungan masyarakat atau melihat gambar bercerita, dan peserta didik dapat memahami berbagai aktivitas fisik yang dapat dilakukan di lingkungan mereka tinggal.



Gambar Aktivitas Fisik dan Manfaatnya

Bukalah tautan: https://www.youtube.com/watch?v=yZIr_vPp-7k atau pindailah QR Code berikut untuk melihat video aktivitas fisik dan manfaatnya!



Refleksi

Setelah berpartisipasi dalam aktivitas fisik di luar sekolah atau di lingkungan tempat tinggal, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan kesulitan atau hal-hal yang tidak dipahami dalam melakukan aktivitas kali ini.

Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum serta tidak dipahami atas materi saat melakukan aktivitas pembelajaran.

Guru menginformasikan kepada peserta didik mengenai kelompok dan peserta didik yang paling baik penampilannya selama aktivitas pembelajaran di luar sekolah atau di lingkungan tempat tinggal.

Guru menugaskan peserta didik terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca *mind mapping* terbaik yang sudah dibuat. Hasil *mind mapping* dijadikan sebagai asesmen penugasan.

Catatan

Peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam memahami aktivitas pembelajaran berpartisipasi dalam aktivitas fisik di luar sekolah atau di lingkungan tempat tinggal yang ditentukan oleh guru maka dilakukan remedial.

Peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran yang ditentukan oleh guru maka dilanjutkan dengan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi.

Aktivitas Pembelajaran 7

Aktivitas Fisik di Lingkungan Sekolah dan Manfaat Aktivitas Fisik

Setelah melakukan aktivitas pembelajaran aktivitas fisik di luar sekolah atau di lingkungan tempat tinggal, selanjutnya peserta didik mempelajari aktivitas fisik di lingkungan sekolah dan manfaat aktivitas fisik.

Peserta didik diminta untuk mengingat dan mencermati fakta terkait aktivitas fisik yang mereka lihat dan lakukan saat berada di sekolah.

Guru dapat memberikan pertanyaan lisan terkait materi ini seperti:

1. Aktivitas fisik apa yang biasa kamu lakukan ketika tidak sedang dalam pelajaran di kelas?
2. Apakah aktivitas tersebut menyenangkan?
3. Apa manfaat yang kamu rasakan dengan aktivitas tersebut?

Membaca Buku

Peserta didik diminta untuk mempelajari aktivitas fisik di lingkungan sekolah dan manfaat aktivitas fisik dengan saksama dengan cara membaca buku siswa.

Berdiskusi dan Mencoba

Peserta didik dibagi kelompok untuk berdiskusi tentang aktivitas fisik di sekolah dan manfaatnya dari buku siswa yang dibaca. Setiap kelompok diminta untuk membuat laporan sederhana dari diskusi yang dilakukan.

Adapun bahan diskusinya adalah:

1. Apakah aktivitas yang ada di dalam buku siswa sudah dilakukan peserta didik selama ini?
2. Jika sudah, kapan itu dilakukan?
3. Aktivitas fisik apa yang boleh dan tidak boleh dilakukan saat berada di sekolah?

Setelah berdiskusi, setiap kelompok mempresentasikan hasil diskusinya di depan kelas dan kelompok lain menanggapi.

Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran dengan memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mencari informasi melalui media internet dan media informasi lainnya, untuk menguatkan pemahaman manfaat aktivitas fisik yang dilakukan baik di luar sekolah maupun di lingkungan sekolah.

Guru meminta peserta didik untuk membuat pilihan aktivitas fisik yang positif dan menyenangkan untuk mengisi waktu mereka saat istirahat dan/atau saat bermain di luar jam pelajaran.

Isilah tabel kegiatan berikut!

No.	Waktu	Aktivitas Fisik yang Ingin Dilakukan
1.	Sebelum bel masuk	
2.	Saat istirahat 1	
3.	Saat pelajaran	
4.	Saat istirahat 2	
5.	Saat pulang	

Setelah melakukan aktivitas pembelajaran kali ini, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan kesulitan dalam melakukan aktivitas pembelajaran yang baru saja dilakukan. Apa yang belum dikuasai dan apa yang membuat bingung atau kurang paham?

Guru memberikan penguatan atas apa yang belum dipahami peserta didik. Guru meminta salah satu peserta didik yang sudah paham untuk menceritakan dengan bahasanya sendiri tentang materi yang telah dipelajari hari ini.

Catatan

Peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran aktivitas fisik di sekolah dan manfaat aktivitas fisik yang ditentukan oleh guru maka dilakukan remedial.





Peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran aktivitas fisik di sekolah dan manfaat aktivitas fisik yang ditentukan oleh guru maka dilanjutkan dengan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi.

Lembar Refleksi Diri (Sikap) Peserta Didik

1. Isikan identitas peserta didik.
2. Berikan tanda centang (√) pada kolom (1) = Tidak Setuju, (2) Kurang Setuju, (3) Setuju, (4) Sangat Setuju jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap peserta didik.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.

Nama:

Kelas:

No.	Pernyataan				
		1	2	3	4
1.	Saya dapat mengikuti pelajaran di sekolah dengan sungguh-sungguh.				
2.	Saya dapat mengatasi hambatan dalam melakukan pembelajaran.				
3.	Saya dapat belajar secara mandiri dalam mencapai tujuan.				
4.	Saya sungguh-sungguh dalam mencapai tujuan belajar.				
5.	Saya dapat membuat tugas secara mandiri.				

6.	Saya dapat bekerja sama dengan teman satu kelompok di kelas.				
7.	Saya saling membantu dalam melakukan tugas kelompok.				
8.	Saya dapat berbagi peran dalam mengerjakan tugas kelompok.				





Perlu Perbaikan	Cukup	Baik	Sangat Baik
Jika mendapat skor < 9 pernyataan di atas.	Jika mendapat skor 9 s.d. 16 dari pernyataan di atas.	Jika mendapat skor 17 s.d. 24 dari pernyataan di atas.	Jika mendapat skor > 24 dari pernyataan di atas.

Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan dan Keterampilan) Peserta Didik

1. Isikan identitas peserta didik.
2. Berikan tanda centang (√) pada kolom (1) = Tidak Setuju, (2) Kurang Setuju, (3) Setuju, (4) Sangat Setuju jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap peserta didik.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.

Nama:

Kelas:

No	Pernyataan				
		1	2	3	4
1.	Saya dapat menjelaskan berbagai aktivitas fisik di lingkungan sekolah.				
2.	Saya dapat menyebutkan beberapa manfaat aktivitas fisik.				
3.	Saya dapat menyebutkan beberapa penyakit akibat kurangnya aktivitas fisik.				
4.	Saya dapat memilih aktivitas fisik yang aman saat berada di sekolah.				
5.	Saya dapat menjelaskan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat beraktivitas fisik di sekolah.				

Perlu Perbaikan	Cukup	Baik	Sangat Baik
Jika mendapat skor < 6 pernyataan di atas.	Jika mendapat skor 6 s.d. 10 dari pernyataan di atas.	Jika mendapat skor 11 s.d. 15 dari pernyataan di atas.	Jika mendapat skor > 15 dari pernyataan di atas.

Aktivitas Pembelajaran 8

Ciri-Ciri Tubuh Bugar

Setelah melakukan aktivitas pembelajaran berpartisipasi dalam aktivitas fisik, selanjutnya peserta didik mempelajari tentang kebugaran jasmani itu penting. Pada awal pembelajaran, peserta didik diajak untuk dapat membedakan antara sehat dan bugar.

Penjelasan

Guru menyampaikan sebuah ilustrasi bahwa ada seseorang yang secara medis dinyatakan sehat oleh dokter karena tidak memiliki tanda-tanda penyakit di tubuhnya. Namun orang tersebut ketika berjalan 500 meter sudah terengah-engah dan membutuhkan istirahat lebih dari 30 menit. Orang tersebut dapat dikatakan sehat, tetapi tidak bugar. Peserta didik mendengarkan penjelasan guru dengan saksama.

Penguatan Konsep

Guru memberikan penguatan mengenai arti “bugar”. Jadi, bugar merupakan kemampuan individu untuk melakukan aktivitas fisik sesuai dengan fungsinya secara efisien dan efektif, serta mampu melakukan kegiatan darurat tanpa merasa lelah. Semakin bugar kondisi jasmani seseorang maka derajat kesehatannya pun akan semakin baik.

Membaca Buku

Peserta didik diminta untuk mengingat dan mencermati fakta terkait kebugaran jasmani dari buku siswa yang telah mereka baca.

Peserta didik diminta untuk mempelajari aktivitas pembelajaran kebugaran jasmani itu penting pada materi ciri-ciri tubuh bugar dengan cara membaca buku siswa secara saksama.

Berdiskusi dan Mencoba

Peserta didik dibagi kelompok untuk berdiskusi tentang ciri-ciri tubuh bugar dari buku siswa yang dibaca.

Setiap kelompok diminta untuk membuat laporan sederhana dari diskusi yang dilakukan.

Adapun pembahasan saat diskusi adalah:

1. Manfaat apa yang kamu dapat apabila tubuhmu bugar?
2. Aktivitas apa saja yang dapat membuat tubuhmu menjadi bugar?

Setelah berdiskusi, setiap kelompok mempresentasikan hasil diskusinya di depan kelas dan kelompok lain menanggapi.

Guru melakukan penguatan atas hasil diskusi yang sudah disampaikan oleh semua kelompok. Jika memungkinkan, simpulan diambil berdasarkan hasil diskusi dan tanggapan dari peserta didik.

Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran dengan memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mencari informasi melalui media internet dan media informasi lainnya, untuk menguatkan pemahaman tentang ciri-ciri tubuh bugar. Guru meminta peserta didik untuk melakukan aktivitas fisik agar tubuh tetap bugar dan juga untuk mengisi waktu luang.

Isilah tabel kegiatan berikut dengan aktivitas fisik dan waktu yang kamu pilih untuk menjaga agar tubuhmu tetap bugar!

No.	Waktu	Aktivitas Fisik yang Ingin Dilakukan
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

Refleksi

Setelah melakukan aktivitas pembelajaran kali ini, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan kesulitan-kesulitan dalam melakukan aktivitas pembelajaran yang sudah dilakukan. Apa yang belum dikuasai dan apa yang membuat bingung atau kurang paham?

Guru memberikan penguatan atas apa yang belum dipahami peserta didik. Guru meminta salah satu peserta didik yang sudah paham untuk menceritakan dengan bahasanya sendiri tentang materi yang telah dipelajari hari ini.

Catatan

Peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam memahami pembelajaran ciri-ciri tubuh bugar yang ditentukan oleh guru maka dilakukan remedial.





Peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam memahami ciri-ciri tubuh bugar yang ditentukan oleh guru maka dilanjutkan dengan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi.

Lembar Refleksi Diri (Sikap) Peserta Didik

1. Isikan identitas peserta didik.
2. Berikan tanda centang (✓) pada kolom (1) = Tidak Setuju, (2) Kurang Setuju, (3) Setuju, (4) Sangat Setuju jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap peserta didik.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.

Nama:

Kelas:

No.	Pernyataan				
		1	2	3	4
1.	Saya dapat mengikuti pelajaran di sekolah dengan sungguh-sungguh.				
2.	Saya dapat mengatasi hambatan dalam melakukan pembelajaran.				
3.	Saya dapat belajar secara mandiri dalam mencapai tujuan.				

4.	Saya sungguh-sungguh dalam mencapai tujuan belajar.				
5.	Saya dapat membuat tugas secara mandiri.				
6.	Saya dapat bekerja sama dengan teman satu kelompok di kelas.				
7.	Saya saling membantu dalam melakukan tugas kelompok.				
8.	Saya dapat berbagi peran dalam mengerjakan tugas kelompok.				

Perlu Perbaikan	Cukup	Baik	Sangat Baik
Jika mendapat skor < 9 pernyataan di atas.	Jika mendapat skor 9 s.d. 16 dari pernyataan di atas.	Jika mendapat skor 17 s.d. 24 dari pernyataan di atas.	Jika mendapat skor > 24 dari pernyataan di atas.

Aktivitas Pembelajaran 9

Denyut Nadi

Setelah melakukan aktivitas pembelajaran ciri-ciri tubuh bugar, selanjutnya peserta didik mempelajari tentang denyut nadi, bagaimana cara mengukurnya, dan berapa denyut nadi normal manusia. Pada awal pembelajaran, peserta didik diajak untuk memegang dada masing-masing, lalu ditanya apa yang kamu rasakan?

Penjelasan

Guru menyampaikan sebuah ilustrasi bahwa detak jantung adalah gambaran dari denyut nadi manusia, dan jantung berfungsi memompa darah ke seluruh tubuh. Peserta didik memperhatikan penjelasan guru, dilanjutkan dengan membaca buku siswa terkait materi denyut nadi.

Membaca Buku

Peserta didik diminta untuk mempelajari aktivitas pembelajaran denyut nadi secara saksama dengan cara membaca buku siswa terkait materi tersebut. Guru berkeliling mengawasi peserta didik dan memberikan pendampingan apabila ada yang kurang memahami isi bacaan.

Mencoba

Peserta didik secara berpasangan mempraktikkan cara mendeteksi denyut nadi dan menghitungnya dalam satu menit. Peserta didik mencoba membandingkan cara mengukur atau mendeteksi denyut nadi dari berbagai tempat dengan cara yang sederhana.

Asesmen Awal

Guru memberikan pertanyaan lisan sebagai asesmen formatif:

1. Apakah ada yang belum dapat merasakan denyut nadi saat diukur oleh temannya?
2. Di tempat manakah yang menurutmu paling mudah untuk mengukur atau mendeteksi denyut nadi seseorang?

Setelah saling mengukur bersama pasangannya, peserta didik sekali lagi mencoba mengukur denyut nadi pasangannya sesuai dengan petunjuk yang sudah dipelajari.

Berdiskusi dan Mencoba

Peserta didik berdiskusi dengan pasangannya mengenai manfaat pengukuran denyut nadi sambil membaca buku siswa tentang manfaat mengukur denyut nadi.

Guru melakukan penguatan atas hasil diskusi yang sudah dilakukan dan menanyakan kepada peserta didik, adakah di antara mereka yang denyut nadinya tidak normal? Jika terdapat peserta didik dengan denyut nadi normal, guru dapat menjelaskan penyebabnya, apakah karena dalam kondisi sakit atau karena kurang istirahat.

Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran dengan memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mencari informasi melalui media internet atau media informasi lainnya, untuk menguatkan pemahaman tentang denyut nadi. Guru meminta peserta didik untuk melakukan aktivitas mengukur denyut nadi mereka setelah beraktivitas fisik. Bagaimana denyut nadi setelah beraktivitas?

Isilah tabel kegiatan berikut dengan aktivitas mengukur denyut nadi!

No.	Waktu	Jumlah Denyut Nadi dalam 1 Menit
1.	Bangun tidur sebelum aktivitas apa pun	
2.	Setelah beraktivitas fisik (olahraga, bekerja)	
3.	Siang hari saat istirahat siang	
4.	Malam sebelum tidur	

Refleksi

Dari data tersebut, peserta didik dapat mengetahui kondisi kebugarannya setiap saat. Setelah melakukan aktivitas pembelajaran kali ini, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan kesulitan-kesulitan dalam melakukan aktivitas pembelajaran yang baru saja dilakukan. Apa yang belum dikuasai dan apa yang membuat bingung atau kurang paham?

Guru memberikan penguatan atas apa yang belum dipahami peserta didik. Guru meminta salah satu peserta didik yang sudah paham untuk menceritakan dengan bahasanya sendiri tentang materi yang telah dipelajari hari ini.

Catatan

Peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam memahami pembelajaran mengukur denyut nadi dan menghitungnya dalam satu menit maka dilakukan remedial.





Peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam memahami cara mengukur denyut nadi dan menghitungnya dalam satu menit yang ditentukan oleh guru maka dilanjutkan dengan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi.

Lembar Refleksi Diri (Sikap) Peserta Didik

1. Isikan identitas peserta didik.
2. Berikan tanda centang (√) pada kolom (1) = Tidak Setuju, (2) Kurang Setuju, (3) Setuju, (4) Sangat Setuju jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap peserta didik.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.

Nama:

Kelas:

No	Pernyataan				
		1	2	3	4
1.	Saya dapat mengikuti pelajaran di sekolah dengan sungguh-sungguh.				
2.	Saya dapat mengatasi hambatan dalam melakukan pembelajaran.				
3.	Saya belajar secara mandiri dalam mencapai tujuan.				
4.	Saya sungguh-sungguh dalam mencapai tujuan belajar.				
5.	Saya dapat membuat tugas secara mandiri.				
6.	Saya dapat bekerja sama dengan teman satu kelompok di kelas.				
7.	Saya dapat saling membantu dalam melakukan tugas kelompok.				
8.	Saya dapat berbagi peran dalam mengerjakan tugas kelompok.				

Perlu Perbaikan	Cukup	Baik	Sangat Baik
Jika mendapat skor < 9 pernyataan di atas.	Jika mendapat skor 9 s.d. 16 dari pernyataan di atas.	Jika mendapat skor 17 s.d. 24 dari pernyataan di atas.	Jika mendapat skor > 24 dari pernyataan di atas.

Aktivitas Pembelajaran 10

Mengukur Kebugaran Jasmani Menggunakan Salah Satu Instrumen TKSI

Setelah melakukan aktivitas pembelajaran tentang denyut nadi, selanjutnya peserta didik mempelajari bagaimana mengukur kebugaran jasmani secara sederhana. Kali ini, peserta didik akan belajar cara mengukur kebugaran jasmani menggunakan instrumen tes kebugaran jasmani.

Membaca Buku

Pada awal pembelajaran, peserta didik diajak untuk membaca buku siswa tentang salah satu instrumen tes kelincahan "Lari T".

Mencoba

Guru mengajak peserta didik untuk menyiapkan alat-alat yang dibutuhkan dan membuat lapangan yang dibutuhkan untuk melakukan tes. Peserta didik mempersiapkan alat dan tempat tes dengan dipandu oleh guru. Peserta didik diminta memperhatikan guru dalam membagi tugas untuk melaksanakan latihan tes kebugaran jasmani. Beberapa peserta didik berperan menjadi petugas tes, pencatat hasil tes, pengendali waktu, penunjuk arah saat tes, pengatur alat-alat tes, dan peserta tes. Peserta didik melaksanakan latihan tes kebugaran jasmani kelincahan dengan lari berbentuk huruf "T" dalam pengawasan guru.

Peserta didik berganti peran agar semua dapat menjalani tes kebugaran jasmani. Guru menyiapkan lembar catatan sementara untuk hasil tes yang dilakukan oleh peserta didik.

Setelah semuanya selesai, peserta didik dengan hasil tes masing-masing diminta untuk melihat tabel tes kelincahan "Lari T" dan memahami ada di mana kategori hasil tes yang sudah dilakukan. Guru menjelaskan bahwa hasil tes ini bukanlah bagian dari penilaian, hanya sebuah cara untuk mengetahui kebugaran setiap peserta didik. Dengan mengetahui kategori kebugarannya melalui "Lari T" diharapkan peserta didik memiliki kemauan untuk memperbaiki diri dengan berbagai aktivitas fisik, serta menjaga pola makan dan pola istirahat.

Tabel Tes Kebugaran Jasmani

Putra	Putri	Skor	Kategori
$\leq 00.11.84$	$\leq 00.13.97$	5	Baik Sekali
00.18.82 – 00.11.83	00.20.95 – 00.13.96	4	Baik
00.24.83 – 00.18.83	00.26.96 – 00.20.96	3	Sedang
00.30.84 – 00.24.84	00.32.95 – 00.26.95	2	Kurang
$\geq 00.30.83$	$\geq 00.33.95$	1	Kurang Sekali

Sumber: Dewi Setiawati, dkk./PPPPTK PENJAS DAN BK (2021)

Peserta didik melaporkan kepada guru hasil yang diperoleh setelah data disandingkan dalam tabel kategori tes.

Penguatan Konsep

Guru memberikan penguatan dari hasil tes kelincahan tanpa menghakimi hasil tes peserta didik. Guru dapat menyampaikan bahwa hasil tes ini merupakan gambaran kelincahan peserta didik. Peserta didik yang hasil tesnya belum bagus, diberikan motivasi agar tidak terlalu minder atau bersedih karena komponen kebugaran jasmani tidak hanya kelincahan saja. Jadi, perlu disampaikan bahwa agar peserta didik menjadi bugar maka harus banyak belajar, bergerak, bermain, atau berlatih sehingga nanti hasil tes selanjutnya menjadi lebih baik.

Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran dengan memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mencoba beberapa bentuk instrumen tes kebugaran jasmani lainnya yang tersedia dalam Tes TKSI. Untuk dapat melihat apa saja tes kebugaran dalam TKSI, guru dan peserta didik dapat membuka tautan: <https://tksi.kemdikbud.go.id/tksi/fase-2-Fase-B> atau memindai QR Code.



Dari kegiatan pembelajaran kali ini, peserta didik akan mengetahui gambaran status kebugarannya dari unsur kelincahan dan dapat memilih aktivitas fisik guna menjaga dan memelihara kemampuan kelincahan.

Refleksi

Peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan kesulitan-kesulitan dalam melakukan aktivitas pembelajaran yang baru saja dilakukan. Apa yang belum dikuasai dan apa yang membuat mereka kurang paham?

Guru memberikan penguatan atas apa yang belum dipahami peserta didik. Guru meminta salah satu peserta didik yang sudah paham untuk menceritakan dengan bahasanya sendiri tentang materi yang telah dipelajari hari ini.

Catatan

Peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan pembelajaran mengukur kelincahan dengan lari "T", diminta untuk mencermati instrumen tes dan memahami lagi dengan saksama agar semakin mengerti manfaat melakukan pengukuran kebugaran jasmani.





Peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam mengukur kelincahan dengan lari "T" maka dapat melanjutkan pembelajaran pada cara mengukur menggunakan instrumen tes lain yang ada di TKSI Fase B.

Lembar Refleksi Diri (Sikap) Peserta Didik

1. Isikan identitas peserta didik.
2. Berikan tanda centang (√) pada kolom (1) = Tidak Setuju, (2) Kurang Setuju, (3) Setuju, (4) Sangat Setuju jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap peserta didik.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.

Nama:

Kelas:

No.	Pernyataan				
		1	2	3	4
1.	Saya dapat mengikuti pelajaran di sekolah dengan sungguh-sungguh.				
2.	Saya dapat mengatasi hambatan dalam melakukan pembelajaran.				
3.	Saya dapat belajar secara mandiri dalam mencapai tujuan.				
4.	Saya sungguh-sungguh dalam mencapai tujuan belajar.				
5.	Saya dapat membuat tugas secara mandiri.				
6.	Saya dapat bekerja sama dengan teman satu kelompok di kelas.				
7.	Saya saling membantu dalam melakukan tugas kelompok.				
8.	Saya dapat berbagi peran dalam mengerjakan tugas kelompok.				

Perlu Perbaikan	Cukup	Baik	Sangat Baik
Jika mendapat skor < 9 pernyataan di atas.	Jika mendapat skor 9 s.d. 16 dari pernyataan di atas.	Jika mendapat skor 17 s.d. 24 dari pernyataan di atas.	Jika mendapat skor > 24 dari pernyataan di atas.

G Interaksi Guru dengan Orang Tua

Interaksi guru dan orang tua dapat dilakukan melalui buku penghubung/buku komunikasi orang tua dengan guru. Buku penghubung adalah buku yang dibuat dalam sebuah kerangka niat untuk membangun komunikasi yang efektif antara orang tua dan sekolah.

Adapun manfaat bagi orang tua dan sekolah dari implementasi buku penghubung, yaitu:

1. Buku penghubung menjadi sarana untuk pemantauan kegiatan peserta didik di sekolah dan di rumah.
2. Buku penghubung menjadi parameter dasar beberapa sikap dan karakter yang harus dilatihkan kepada peserta didik setiap hari.

- Orang tua dan guru dapat menulis pesan dan kondisi terkini peserta didik agar setiap pihak dapat memberikan *follow up* atau tindak lanjut terhadap pesan tersebut.

Buku Penghubung Orang Tua/Wali Peserta Didik dengan Guru

No.	Hari/Tanggal	Nama Orang Tua/Wali	Nama Peserta Didik	L/P	Kelas	Uraian Masalah	Tindak Lanjut
1	2	3	4	5	6	7	8

H Tindak Lanjut

Tindak lanjut yang dilakukan oleh guru terhadap proses pembelajaran dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Tindak lanjut dapat berupa remedial dan pengayaan.

1. Remedial

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

2. Pengayaan

Pengayaan diberikan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan asesmen pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik di setiap aktivitas pembelajaran, nilai yang dicapai melampaui kompetensi yang telah ditetapkan oleh guru. Pengayaan dilakukan dengan cara meningkatkan atau mengubah frekuensi, intensitas, durasi, dan jenis aktivitas yang diberikan.

I **Asesmen Sumatif**

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

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

2. **Asesmen Pengetahuan**

A. **Berilah tanda silang (X) pada jawaban yang paling tepat untuk soal pilihan ganda berikut!**

1. Badan tidak kelelahan setelah melakukan aktivitas fisik sepanjang hari dan masih memiliki sisa tenaga untuk aktivitas lainnya sering disebut dengan
 - a. sehat
 - b. kuat
 - c. bugar
 - d. segar
2. Tujuan melakukan latihan kebugaran jasmani adalah untuk
 - a. mengembangkan kekuatan
 - b. mengembangkan kecepatan
 - c. mengembangkan kelincahan
 - d. semuanya benar
3. Latihan mendorong bahu dengan dua lengan bertujuan untuk meningkatkan kekuatan
 - a. otot lengan
 - b. otot pinggang
 - c. otot bahu
 - d. otot kaki
4. Latihan menarik satu atau dua lengan secara berpasangan bertujuan untuk meningkatkan kekuatan
 - a. otot lengan
 - b. otot pinggang
 - c. otot bahu
 - d. otot kaki

5. Latihan *sit up* bertujuan untuk meningkatkan kekuatan
 - a. otot lengan
 - b. otot perut
 - c. otot bahu
 - d. otot punggung
6. Latihan loncat tali bertujuan untuk meningkatkan
 - a. daya tahan otot
 - b. kekuatan otot
 - c. kelincahan
 - d. kecepatan
7. Latihan berlari di tempat dilanjutkan berlari cepat bertujuan untuk meningkatkan
 - a. daya tahan otot
 - b. kekuatan otot
 - c. kelincahan
 - d. kecepatan
8. Latihan *shuttle run* atau lari bolak-balik bertujuan untuk meningkatkan
 - a. daya tahan otot
 - b. kekuatan otot
 - c. kelincahan
 - d. kecepatan
9. Berikut ini adalah faktor yang membuat kamu senang melakukan aktivitas fisik dalam bentuk permainan sederhana, kecuali
 - a. bermain bersama teman
 - b. ada persaingan untuk menang
 - c. badan menjadi sehat
 - d. harus selalu menang
10. Jika kamu terlibat aktif berpartisipasi dalam aktivitas kebugaran jasmani di lingkungan tempat tinggalmu, itu akan berdampak pada
 - a. hubungan sosial
 - b. kemandirian
 - c. berpikir kritis
 - d. lingkungan

B. Berilah tanda silang (X) pada jawaban yang benar untuk soal pilihan ganda kompleks berikut! (Jawaban yang benar dapat lebih dari satu)

1. Aktivitas kebugaran jasmani di sekolah dapat dilakukan dengan berbagai kegiatan. Berikut ini yang bukan merupakan aktivitas fisik yang dapat dilakukan di sekolah adalah
 - a. Senam Kebugaran Jasmani
 - b. berkemah
 - c. naik gunung
 - d. permainan tradisional
2. Pilihan untuk berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler di sekolah sesuai dengan dan
 - a. minat
 - b. anjuran guru
 - c. pilihan orang tua
 - d. bakat
3. Yang termasuk aktivitas fisik berat adalah dan
 - a. jogging
 - b. sepak bola
 - c. menari
 - d. aerobik
4. Tempat yang dapat digunakan secara efektif untuk menghitung denyut nadi adalah
 - a. pergelangan tangan
 - b. dada bagian kiri
 - c. siku bagian dalam
 - d. leher bagian atas
5. Manfaat yang dapat kita peroleh dari mengukur denyut nadi secara mandiri adalah
 - a. mengetahui jantung kita bekerja dengan baik atau tidak
 - b. mengetahui jenis penyakit yang kita alami
 - c. menjadi penanda ada gangguan kesehatan di tubuh kita
 - d. mengetahui bahwa emosi sangat memengaruhi tubuh kita

C. Isilah titik-titik dalam paragraf berikut dengan isian kata yang sesuai dalam kotak jawaban yang tersedia di sebelah kanannya!

Soal:	Jawaban
<p>Hari ini Andika merasa lemas. Setelah diukur denyut nadinya, dalam satu menit terhitung 55 kali per menit. Dari data tersebut dapat disimpulkan kondisi kebugaran Andika sedang tidak (.....). Andika Suhendar disarankan gurunya untuk beristirahat dahulu. Padahal Andika sangat menantikan pelajaran PJOK ini untuk bermain lompat tali bersama teman-teman untuk melatih (.....) kaki, juga melakukan <i>push up</i> agar otot (.....) menjadi kuat. Jika dalam keadaan bugar atau sehat, Andika adalah anak yang periang dan suka bergaul dengan temannya. Dia juga sangat aktif beraktivitas fisik, baik dalam pelajaran olahraga maupun pada saat (.....), misalnya bermain gobak sodor hingga pelajaran dimulai lagi. Andika sadar bahwa beraktivitas fisik yang teratur akan terhindar dari berbagai (.....).</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. daya tahan otot 2. istirahat 3. normal 4. penyakit 5. perut 6. punggung

3. Asesmen Keterampilan

Lakukan aktivitas berikut secara berpasangan dengan temanmu. Lakukan secara bergantian!

Butir Tes

Lakukan cara mengukur denyut nadi dan praktikkan. Hitunglah denyut nadi temanmu dalam 1 menit. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesesuaian menentukan tempat yang tepat untuk mendeteksi denyut nadi (penilaian proses) meliputi: tempat, posisi jari untuk mengetahui, dan kepekaan merasakan dengan mampu menghitung dalam 1 menit.

Petunjuk Asesmen

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

1. Isikan identitas peserta didik.
2. Berikan tanda centang (√) pada kolom (1) = jika (Ya) dan kolom (0) = jika Tidak, sesuai dengan penampilan keterampilan gerak yang dilakukan atau ditunjukkan peserta didik.
3. Rubrik asesmen keterampilan.

Contoh lembar asesmen keterampilan perorangan (setiap peserta didik satu lembar asesmen).

Nama :

Kelas:

No.	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Tempat mendeteksi denyut nadi	Pergelangan tangan		
		Sisi leher bagian atas		
		Siku bagian dalam		
2.	Pelaksanaan posisi jari	Menggunakan 2 jari, yaitu jari telunjuk dan jari tengah		
3.	Hasil hitungan	Antara 60–90 per menit		

Pengolahan Skor:

Perlu Perbaikan	Cukup	Baik	Sangat Baik
Jika mendapat skor < 3 dalam keterampilan yang ditunjukkan	Jika mendapat skor 3 dalam keterampilan yang ditunjukkan	Jika mendapat skor 4 dalam keterampilan yang ditunjukkan	Jika mendapat skor > 4 dalam keterampilan yang ditunjukkan

Kunci Jawaban

A. Pilihan Ganda

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

B. Pilihan Ganda Kompleks

1. b dan c
2. a dan d
3. b dan d
4. a, c, dan d
5. a, c, dan d

C. Melengkapi kalimat dengan kata:

normal, daya tahan otot, perut, istirahat, dan penyakit

K Refleksi

1. Umpan Balik

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

2. Refleksi Guru

Refleksi dilakukan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Hasil refleksi dapat digunakan untuk menentukan perlakuan kepada peserta didik, apakah remedial atau pengayaan. Remedial dan pengayaan 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/ditemukan dalam proses pembelajaran? Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses pembelajaran tersebut?

Lembar Kegiatan Peserta Didik

Tanggal :

Lingkup/Materi Pembelajaran :

Nama Peserta Didik :

Fase/Kelas : B / IV

1. Panduan Umum
 - a. Pastikan peserta didik 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 berdoa.
 - d. Selama kegiatan, perhatikan selalu keselamatan diri dan keselamatan bersama.
2. Panduan Aktivitas Pembelajaran
 - a. Bersama dengan teman, silakan saling berpasangan.
 - b. Lakukan aktivitas pembelajaran mengukur atau menghitung denyut nadi dalam satu menit secara berpasangan.
 - c. Perhatikan penjelasan berikut!

Cara melakukan aktivitas pembelajaran mengukur atau menghitung denyut nadi, antara lain:

 - 1) Carilah tempat yang paling mudah untuk menemukan denyut nadi pada bagian tubuh pergelangan, siku bagian dalam, atau leher bagian atas.
 - 2) Hitunglah denyut nadi dalam satu menit.
 - 3) Bandingkan dengan norma yang ada di buku siswa, apakah hasilnya normal?

Lembar Kerja Peserta Didik ini hanyalah contoh. Guru dapat mengembangkannya sesuai dengan kebutuhan di lapangan.

Sumber Belajar

1. Bahan Bacaan Peserta Didik

- a. Materi tentang aktivitas fisik yang menyenangkan, berpartisipasi dalam berbagai aktivitas fisik, dan kebugaran jasmani itu penting dapat dibaca di Buku Siswa PJOK Kelas IV Edisi 2024. Sumber bacaan lainnya dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya yang relevan.
- b. Mengamati video pembelajaran materi aktivitas fisik yang menyenangkan, berpartisipasi dalam berbagai aktivitas fisik, dan kebugaran jasmani itu penting dengan dibantu oleh orang tua, kakak atau saudara. Video pembelajaran dapat diperoleh melalui internet atau sumber lainnya.

2. Bahan Bacaan Guru

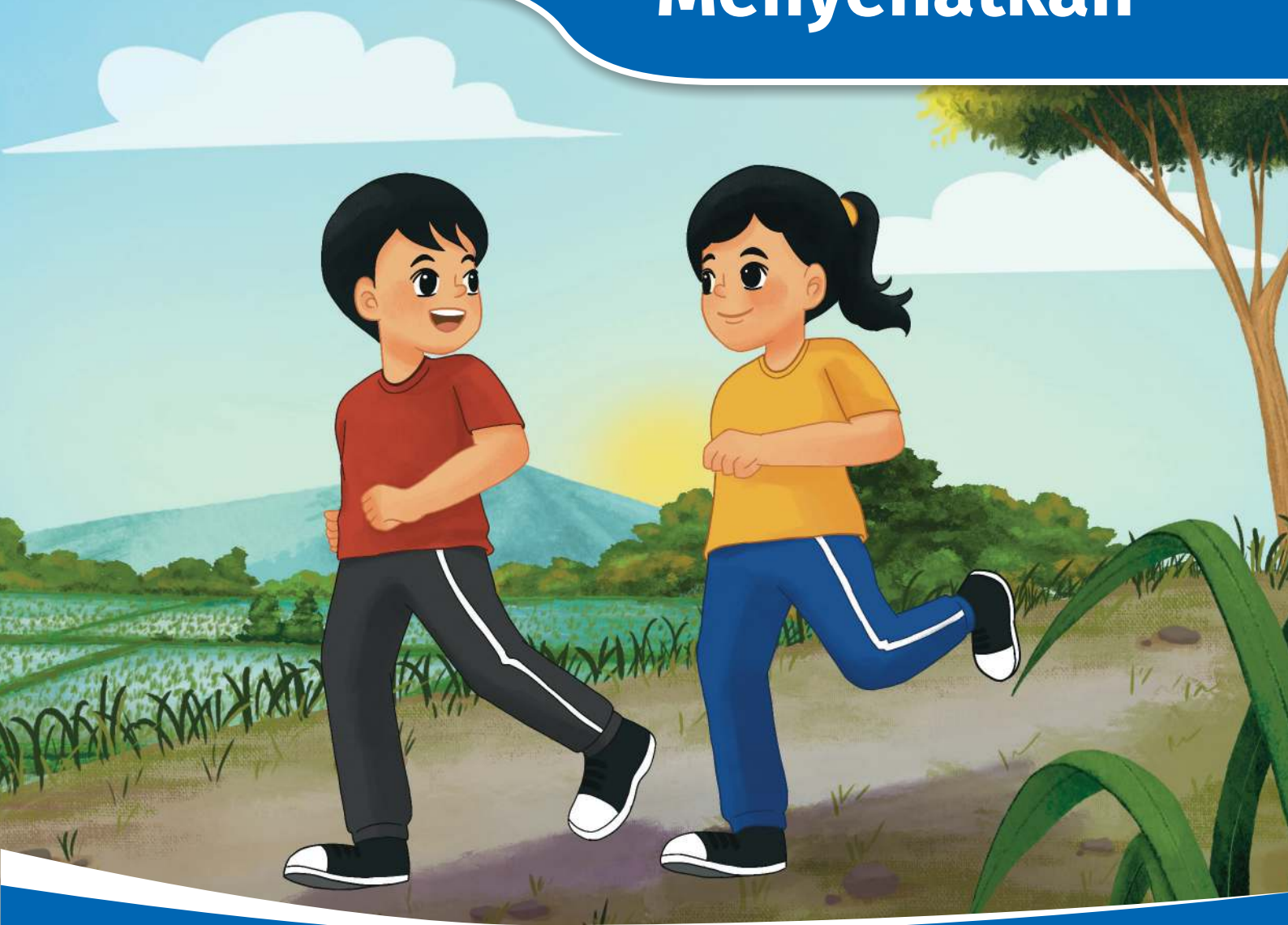
- a. Materi aktivitas fisik yang menyenangkan, berpartisipasi dalam berbagai aktivitas fisik, dan kebugaran jasmani itu penting dapat dibaca guru di Buku Siswa PJOK Kelas IV Edisi 2024 atau dapat juga melalui buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
- b. Mengamati video pembelajaran tentang aktivitas fisik yang menyenangkan, berpartisipasi dalam berbagai aktivitas fisik, dan kebugaran jasmani itu penting. Video pembelajaran dapat diperoleh melalui internet atau sumber lainnya.
- c. Guru dapat menggunakan sumber belajar lain seperti buku-buku atau modul ajar yang relevan di Platform Merdeka Mengajar.

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA
Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
untuk SD/MI Kelas IV
Penulis: Tri Agus Prasetyo dan Alda Indrawan
ISBN: 978-623-388-558-4

Panduan Khusus

Bab 5

Hidup yang Menyehatkan



A **Pendahuluan**

Bagian ini menjelaskan tujuan pembelajaran dan Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP), pokok materi, serta peta materi atau peta konsep.

1. **Tujuan Pembelajaran dan Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP)**

Tujuan Pembelajaran

Peserta didik memahami tentang risiko gaya hidup yang tidak sehat, mampu mengeksplorasi pola makanan sehat dan gizi seimbang sesuai rekomendasi kesehatan untuk menunjang aktivitas sehari-hari dan menunjukkan kemampuan dalam menerapkan pola perilaku hidup sehat berupa memilih makanan bergizi seimbang. Peserta didik juga diharapkan memiliki pengetahuan dan mampu mempraktikkan keterampilan penanganan cedera ringan saat berolahraga dan aktivitas sehari-hari yang baik dengan menunjukkan perilaku disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama selama proses pembelajaran.

Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP)

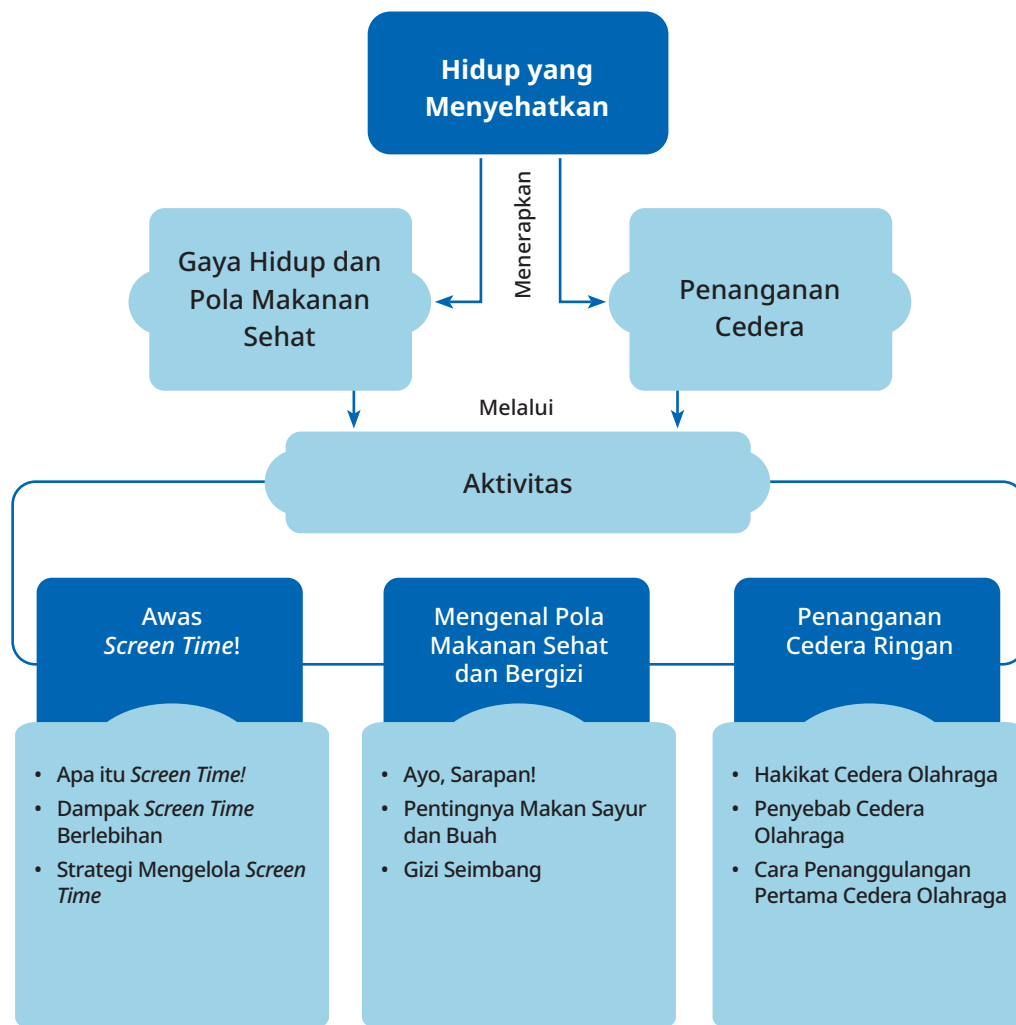
Setelah pembelajaran, peserta didik dapat:

- a. memahami risiko gaya hidup yang tidak sehat, mengeksplorasi dan mengenali pola makanan sehat dan bergizi seimbang, mengidentifikasi zat gizi atau nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh, menerapkan pola perilaku hidup sehat berupa memilih makanan bergizi seimbang,
- b. mengetahui berbagai jenis cedera ringan, dan
- c. mempraktikkan keterampilan penanganan cedera ringan saat beraktivitas sehari-hari.

2. **Pokok Materi**

Bapak dan Ibu Guru, pembelajaran pada bab 5 ini berisi tentang materi hidup yang menyehatkan. Untuk kali ini, materi Hidup yang Menyehatkan yang akan dipelajari adalah *Awas Screen Time!*, Pola Makanan Sehat dan Gizi Seimbang, dan Penanganan Cedera Ringan.

3. Peta Materi/Peta Konsep



B Konsep dan Keterampilan Prasyarat

Sebelum mengikuti pembelajaran, peserta didik diharapkan sudah dapat menyebutkan dan memahami jenis-jenis makanan dan zat gizinya yang diperlukan oleh tubuh. Pada akhirnya, peserta didik mampu menerapkan pola perilaku hidup sehat berupa memilih makanan bergizi seimbang, serta mengetahui berbagai jenis cedera ringan yang biasa terjadi saat bermain.

C Penyajian Materi Esensial

Materi esensial yang harus dipelajari peserta didik pada bab 5 ini adalah sebagai berikut:

1. *Awas Screen Time!*
2. Pola Makanan Sehat dan Gizi Seimbang
3. Penanganan Cedera Ringan

Meskipun demikian, guru dapat memilih, mengemas, atau memutuskan materi yang perlu disampaikan dengan mempertimbangkan situasi dan kondisi peserta didik serta daya dukung yang tersedia di sekolah.

D Apersepsi

Apersepsi adalah bagaimana mengajak peserta didik untuk menyamakan persepsi dan mengingat kembali tentang pembelajaran sebelumnya. Pada pembelajaran sebelumnya, peserta didik telah belajar tentang hidup yang menyehatkan dengan membahas jenis-jenis makanan yang biasa dimakan dan bagaimana penanganan cedera ringan dalam kegiatan keseharian. Untuk kali ini, pembelajaran akan berfokus pada risiko gaya hidup yang tidak menyehatkan, pola makanan sehat dan bergizi seimbang, serta penanganan cedera saat berolahraga dan beraktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari.

Guru memberikan pertanyaan pemantik agar peserta didik termotivasi untuk belajar hidup yang menyehatkan. Misalnya, ada berbagai gaya hidup dalam aktivitas kita sehari-hari, mengapa kita harus memiliki gaya hidup yang menyehatkan?

E Penilaian sebelum Pembelajaran

Lakukan asesmen awal pembelajaran untuk mengetahui apakah peserta didik sudah menguasai kompetensi prasyarat untuk bab ini, yaitu menyebutkan berbagai jenis makanan dan cedera dalam aktivitas keseharian. Asesmen dapat dilakukan dengan pertanyaan lisan terkait pemahaman peserta didik tentang materi pembelajaran sebelumnya, yaitu menyebutkan berbagai jenis makanan yang biasa dimakan, misalnya siapa yang suka buah dan sayur?, juga pertanyaan terkait berbagai cedera dalam aktivitas keseharian. Jawaban peserta didik dapat digunakan untuk merancang pembelajaran yang tepat sesuai dengan kebutuhan peserta didik (diferensiasi).

1. Periode/Waktu Pembelajaran

Pada bab 5 ini, kegiatan pembelajaran dilaksanakan dalam 4 kali pertemuan. Namun demikian, periode pembelajaran ini dapat dikembangkan dan dikemas sesuai dengan situasi dan kondisi sekolah masing-masing.

2. Tujuan Aktivitas Pembelajaran

Aktivitas pembelajaran kali ini bertujuan agar peserta didik dapat memahami risiko gaya hidup tidak sehat, mampu mengeksplorasi dan menerapkan pola makanan sehat dan bergizi seimbang, serta mengetahui berbagai jenis cedera ringan saat berolahraga dan cara mengatasinya. Pada bab ini, peserta didik akan belajar tentang hidup yang menyehatkan dengan memahami risiko hidup tidak sehat, mengeksplorasi dan menerapkan pola makanan sehat dan bergizi seimbang, mengetahui jenis cedera ringan dan cara mengatasinya, mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan menanamkan nilai-nilai sikap seperti mandiri dan gotong royong, serta dapat berperan dalam kelompok belajarnya untuk mencapai keberhasilan pembelajaran.

3. Aktivitas Pembelajaran

Aktivitas Pembelajaran 1

Awas Screen Time!

Pada awal pembelajaran, guru menjelaskan kepada peserta didik bahwa banyak aktivitas atau gaya hidup menyehatkan yang dapat kita lakukan atau menjadi pilihan dalam kehidupan sehari-hari. Guru menjelaskan bahwa pembelajaran kali ini akan membahas *screen time*.



Gambar *Screen Time*

Membaca Buku

Dalam materi ini, peserta didik diminta membaca buku siswa tentang *Awas Screen Time!*, kemudian guru memberikan pertanyaan lisan sebagai asesmen awal:

1. Dapatkah kalian dalam satu hari tidak memegang ponsel?
2. Apakah kalian sudah sangat tergantung pada ponsel dalam aktivitas sehari-hari?

Dari dua pertanyaan lisan tersebut, guru mengelompokkan peserta didik ke dalam dua kelompok, yaitu kelompok yang sangat tergantung pada ponsel dan kelompok yang tidak tergantung pada ponsel.

Diferensiasi pembelajaran yang dapat dilakukan adalah: Peserta didik yang ketergantungan pada ponsel dikelompokkan ke dalam kelompok belajar tersendiri serta perlu pendampingan dan pengawasan lebih dari guru. Sementara itu, peserta didik yang tidak ketergantungan pada ponsel dapat membaca materi dan mencari tahu tentang *screen time* dan pengelolannya melalui media pembelajaran multi moda, seperti buku atau informasi internet.

Mencari Fakta atau Informasi

Peserta didik mencari tahu melalui buku dan sumber lain (internet) tentang apa itu *screen time* dan bentuk-bentuk *screen time* yang biasa dilakukan dalam aktivitas sehari-hari.

Berdiskusi dan Mencoba

Peserta didik berdiskusi dalam kelompoknya masing-masing tentang apa itu *screen time* dan bentuk-bentuknya serta dampak *screen time* berlebihan, juga bagaimana strategi mengelola *screen time* yang baik. Ketika peserta didik berdiskusi, guru berkeliling melakukan pengawasan dan pendampingan apabila proses diskusi kelompok tidak berjalan sesuai dengan harapan.

Presentasi

Salah satu wakil dari setiap kelompok maju ke depan untuk menyampaikan hasil diskusinya. Ketika salah satu kelompok melakukan presentasi, kelompok lain diminta untuk mendengarkan dan memperhatikannya.

Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi materi pembelajaran terkait pengelolaan *screen time* yang baik. Peserta didik dapat membuat jadwal harian saat-saat yang tepat dalam menggunakan *screen time*, lalu meminta saran dan petunjuk guru tentang jadwal yang sudah dibuat.

Refleksi

Guru memberikan penguatan atas materi yang sedang dipelajari setelah semua kelompok melakukan presentasi. Guru menanyakan pada bagian mana peserta didik kurang atau tidak memahami, lalu memberikan penguatan atas materi tersebut. Guru juga menanyakan bagaimana perasaan peserta didik saat mengikuti pembelajaran kali ini, dan materi apa yang ingin dipelajari atau diketahui lebih jauh.

Setelah melakukan aktivitas pembelajaran tentang *screen time*, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan kesulitan dan kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran kali ini. Kemudian peserta didik diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperolehnya kepada guru.

Catatan

Peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran yang ditentukan oleh guru maka dilakukan remedial.

Peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran yang ditentukan oleh guru maka dilanjutkan dengan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi.

Aktivitas Pembelajaran 2

Ayo, Sarapan! serta Pentingnya Makan Buah dan Sayur

Guru melakukan asesmen awal terkait kebiasaan peserta didik dari pola makan sehari-hari yang akan mencerminkan tingkat pemahaman atas pentingnya makanan dengan gizi seimbang. Guru memberikan pertanyaan lisan tentang:

1. Siapa yang tidak suka sarapan?
2. Siapa yang sarapan, tetapi tidak suka makan sayur dan buah?
3. Siapa yang suka sarapan serta makan sayur dan buah?

Berdasarkan jawaban pertanyaan tersebut, peserta didik dibagi menjadi tiga kelompok besar, yaitu:

1. Kelompok 1 yang tidak suka sarapan
2. Kelompok 2 yang sarapan, tetapi tidak suka makan sayur dan buah
3. Kelompok 3 yang suka sarapan serta suka makan sayur dan buah

Peserta didik mencermati dan memahami isi lagu "Ayo, Makan Sayur!" dengan menyanyikan lagu mengikuti tayangan video (<https://s.id/Lagu-Ayo-Makan-Sayur>) atau memindai QR Code.



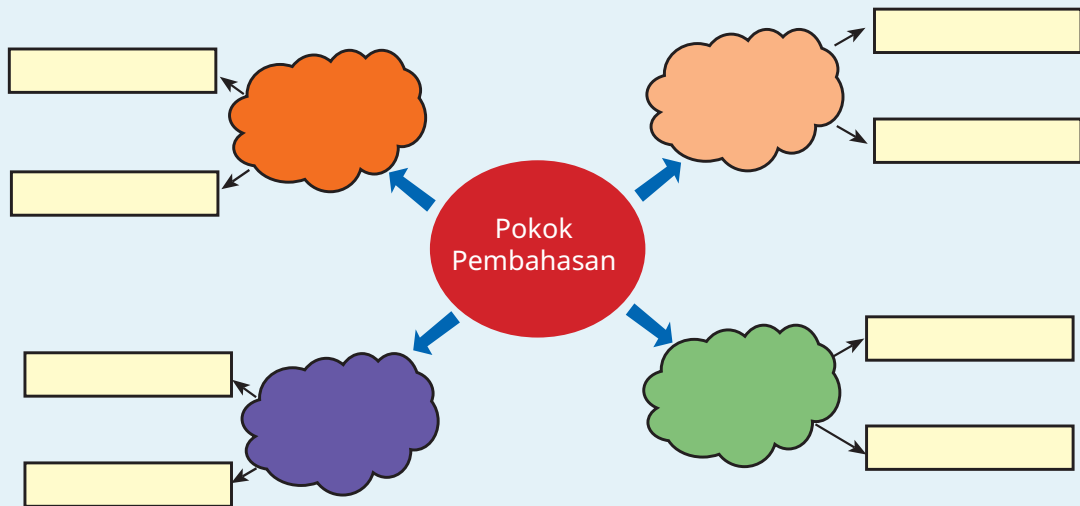
Membaca Buku

Guru meminta peserta didik untuk membaca materi dalam buku siswa. Ada tiga materi yang harus dibaca dan dicermati oleh peserta didik, yaitu sarapan, pentingnya makan sayur dan buah, serta gizi seimbang dalam Isi Piringku.

Berdiskusi dan Mencoba

Dari ketiga materi tersebut kelompok 1 membaca materi Ayo Sarapan!, kelompok 2 membaca materi Pentingnya Makan Buah dan Sayur, dan kelompok 3 membaca materi Gizi Seimbang dalam Isi Piringku. Setelah membaca materi, peserta didik diminta untuk berdiskusi dalam membuat peta konsep secara sederhana tentang materi yang dibaca dan dipahami.

Contoh Peta Konsep:



Gambar Peta Konsep

Presentasi

Guru meminta setiap kelompok menyampaikan hasil diskusi yang telah dibuat. Ketika salah satu kelompok melakukan presentasi, kelompok lainnya memperhatikan dengan saksama apa yang dipresentasikan dan diminta untuk mencatat hal-hal penting dari peta konsep tersebut.

Berdiskusi dan Mencoba

Peserta didik diminta untuk mencoba bermain kartu berisi gambar berbagai makanan. Guru menyiapkan kartu permainan bergambar. Setiap kelompok diminta untuk mengambil 8 buah kartu secara acak. Di dalam kelompoknya, peserta didik berdiskusi mengenai kandungan zat gizi pada makanan yang terdapat pada kartu bergambar makanan. (Contoh kartu bergambar terdapat di dalam buku siswa) Peserta didik melaporkan kepada guru bahwa mereka menemukan berbagai zat gizi yang terkandung di dalam makanan pada gambar.

Penugasan

Peserta didik menerima tugas agar pada pertemuan berikutnya membawa bekal makanan bergizi seimbang sesuai dengan pemahaman pembelajaran kali ini (untuk sarapan bersama). Peserta didik diminta memajang karya mereka dari hasil membuat *mind mapping* di dinding kelas.

Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran interaktif lainnya sesuai dengan potensi dan kreativitas yang dimiliki.

Kegiatan pembelajaran berakhir dengan penugasan untuk pertemuan berikutnya, peserta didik membawa bekal makanan bergizi seimbang untuk sarapan bersama.

Setelah melakukan aktivitas pembelajaran *Ayo, Sarapan!* serta *Pentingnya Makan Buah dan Sayur*, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan kesulitan-kesulitan dan bagaimana perasaannya dalam melakukan aktivitas pembelajaran. Kemudian peserta didik diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperolehnya kepada guru.

Aktivitas Pembelajaran 3

Gizi Seimbang dalam Isi Piringku

Setelah melakukan aktivitas pembelajaran *Ayo, Sarapan!* serta *Pentingnya Makan Buah dan Sayur*, selanjutnya peserta didik mempelajari tentang gizi seimbang dalam Isi Piringku. Guru juga menjelaskan tentang apa itu gizi seimbang. Makanan bergizi seimbang bukanlah makanan lengkap yang mengandung semua gizi yang diperlukan tubuh, melainkan harus memiliki takaran yang cukup untuk kebutuhan aktivitas sehari-hari.

Guru menanyakan dan mengingatkan tugas pada pertemuan sebelumnya untuk membawa bekal sarapan dengan menu gizi seimbang. Guru meminta peserta didik untuk mengeluarkan bekalnya masing-masing. Di dalam pembelajaran kali ini, peserta didik mempraktikkan pola makanan sehat dan bergizi seimbang dalam program Isi Piringku.

Membaca Buku

Peserta didik diminta kembali membaca buku siswa tentang gizi seimbang untuk mencari fakta dan informasi terkait materi yang sedang dipelajari. Ketika peserta didik membaca buku, guru melakukan pengawasan dan pendampingan dengan berkeliling.

Berdiskusi dan Mencoba

Peserta didik diminta untuk menempatkan diri sesuai dengan kelompoknya masing-masing. Guru meminta peserta didik untuk membuka bekalnya dan mengenali zat gizi apa saja yang ada di bekal yang sudah dibawa dari rumah. Guru meminta peserta didik berdiskusi dengan teman satu kelompok untuk mengenali zat-zat gizi yang ada di bekal masing-masing.

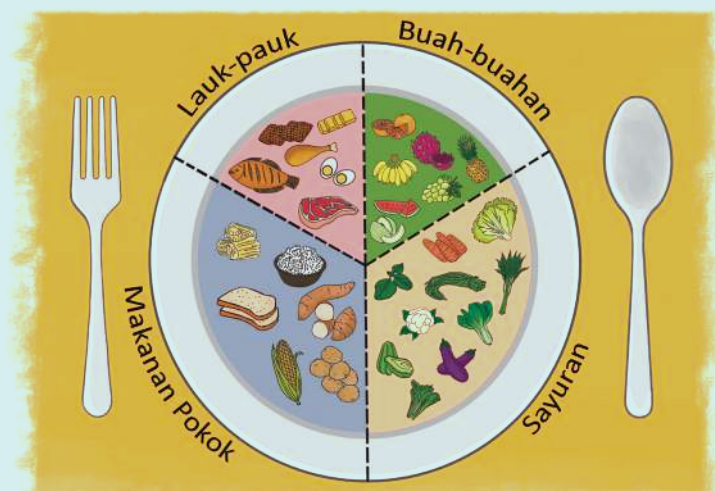
Berempati dan Berbagi

Sebelum sarapan bersama, guru meminta peserta didik untuk saling melengkapi atau berbagi bekal sehingga semua peserta didik mendapat menu makanan sehat dengan gizi seimbang atau setidaknya lengkap. Dalam kegiatan ini, peserta didik berlatih untuk berempati dan berbagi dengan sesama dengan dipandu oleh tutor sebaya, yaitu mereka yang pada awal pembelajaran adalah kelompok yang sudah terbiasa sarapan serta suka makan sayur dan buah. Guru melakukan pengawasan dalam kegiatan ini.

Makan Bersama

Setelah semua peserta didik diupayakan mendapat makanan sehat dengan gizi seimbang, peserta didik diminta makan bersama dengan tata cara yang benar di bawah pengawasan guru. Guru memberikan pendampingan kepada peserta didik yang tidak suka makan sayur dan buah, agar mereka mau makan sayur dan buah. Guru menunjukkan peserta didik lain yang suka makan sayur dan buah, atau meminta peserta didik tersebut untuk menceritakan bagaimana rasanya makan sayur dan buah agar peserta didik lain ikut menyukai makan sayur dan buah. Setelah selesai, peserta didik diminta untuk merapikan tempat makan dan alat makannya serta mencuci tangan memakai sabun. Setelah itu, kembali ke kelas untuk melanjutkan proses belajar.

Penguatan dan Penugasan



Gambar Makanan Bergizi Seimbang dalam Isi Piringku

Guru memberi penguatan atas pembelajaran kali ini. Setelah sarapan bersama, guru menyampaikan program “Isi Piringku”, yaitu program penerapan pola perilaku hidup sehat berupa makan makanan bergizi seimbang. Guru memberi pengumuman kepada peserta didik yang harus disampaikan kepada orang tua perihal program “Isi Piringku”, yaitu program makan dengan menu gizi seimbang dalam bekal yang harus dibawa pada setiap hari Selasa dan Jumat atau hari yang disepakati oleh peserta didik dan guru. Dengan program ini diharapkan peserta didik terbiasa menerapkan pola hidup sehat dengan makan makanan bergizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Pada setiap hari Selasa dan Jumat, peserta didik diminta membawa sarapan sesuai dengan ketentuan program Isi Piringku dan dapat digunakan sebagai asesmen sumatif. Guru mengajak peserta didik untuk menyanyikan lagu “Aku Anak Sehat” melalui tautan: <https://s.id/Lagu-Aku-Anak-Sehat> atau memindai QR Code.



Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran mengenal pola makanan sehat dan bergizi seimbang dengan kreativitas guru masing-masing sesuai dengan kondisi lingkungan belajar dan daya dukung yang tersedia. Misalnya praktik menata hidangan menu makanan sehat dan bergizi seimbang dalam sajian di meja makan. Kegiatan ini dilakukan secara berkelompok sehingga tidak memberatkan peserta didik dalam pembiayaan.





Setelah melakukan aktivitas pembelajaran mengenal pola makanan sehat dan bergizi seimbang, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan kesulitan dan kesalahan dalam aktivitas pembelajaran yang sudah dilakukan. Kemudian peserta didik diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperolehnya kepada guru.

Lembar Refleksi Diri (Sikap) Peserta Didik

1. Isikan identitas peserta didik.
2. Berikan tanda centang (√) pada kolom (1) = Tidak Setuju, (2) Kurang Setuju, (3) Setuju, (4) Sangat Setuju jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap peserta didik.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.

Nama:

Kelas:

No.	Pernyataan				
		1	2	3	4
1.	Saya dapat mengikuti pelajaran di sekolah dengan sungguh-sungguh.				
2.	Saya dapat mengatasi hambatan dalam melakukan pembelajaran kali ini.				
3.	Saya dapat belajar secara mandiri dalam mencapai tujuan.				
4.	Saya sungguh-sungguh dalam mencapai tujuan belajar.				
5.	Saya dapat membuat tugas secara mandiri.				
6.	Saya dapat bekerja sama dengan teman satu kelompok di kelas.				
7.	Saya saling membantu dalam melakukan tugas kelompok.				
8.	Saya dapat berbagi peran dalam mengerjakan tugas kelompok.				





Perlu Perbaikan	Cukup	Baik	Sangat Baik
Jika mendapat skor < 9 pernyataan di atas.	Jika mendapat skor 9 s.d. 16 dari pernyataan di atas.	Jika mendapat skor 17 s.d. 24 dari pernyataan di atas.	Jika mendapat skor > 24 dari pernyataan di atas.

Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan dan Keterampilan) Peserta Didik

1. Isikan identitas peserta didik.
2. Berikan tanda centang (√) pada kolom (1) = Tidak Setuju, (2) Kurang Setuju, (3) Setuju, (4) Sangat Setuju jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap peserta didik.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.

Nama:

Kelas:

No.	Pernyataan				
		1	2	3	4
1.	Saya dapat menyebutkan berbagai zat gizi di dalam makanan.				
2.	Saya dapat menjelaskan fungsi zat gizi untuk tubuh.				
3.	Saya dapat mengidentifikasi berbagai makanan dengan kandungan zat gizi di dalamnya.				
4.	Saya dapat menjelaskan menu apa saja yang harus ada dalam program Isi Piringku.				
5.	Saya dapat berbagi makanan dengan teman.				

Perlu Perbaikan	Cukup	Baik	Sangat Baik
Jika mendapat skor < 6 pernyataan di atas.	Jika mendapat skor 6 s.d. 10 dari pernyataan di atas.	Jika mendapat skor 11 s.d. 15 dari pernyataan di atas.	Jika mendapat skor > 15 dari pernyataan di atas.

Aktivitas Pembelajaran 4

Penanganan Cedera Ringan

Pada awal pembelajaran, guru menjelaskan kepada peserta didik bahwa banyak aktivitas yang dilakukan berpotensi mengalami cedera jika kita tidak berhati-hati dalam melakukannya. Guru menjelaskan bahwa pembelajaran kali ini akan membahas penanganan cedera ringan. Guru memberikan pemahaman kepada peserta didik tentang pengertian cedera.

Cedera adalah suatu keadaan gangguan fungsi tubuh karena adanya benturan, jatuh, atau keadaan lain yang mengakibatkan terjadinya rasa sakit dan tidak berfungsinya anggota tubuh tersebut secara optimal.

Cedera dapat terjadi pada siapa saja, kapan saja, dan di mana saja. Hal yang perlu dilakukan adalah mengurangi risiko cedera dengan mempersiapkan diri dari segala aktivitas yang akan dilakukan.

Pada pembelajaran kali ini, peserta didik akan belajar penanganan cedera ringan sehingga apabila hal ini terjadi dalam kehidupan sehari-hari, mereka dapat melakukan tindakan penanganan yang tepat atau rujukan ke fasilitas kesehatan terdekat.

Membaca Buku

Peserta didik membaca dengan cermat buku siswa tentang penanganan cedera ringan. Apa itu cedera dan mengapa bisa terjadi cedera? Informasi dapat diperoleh dari internet atau media sosial. Ketika peserta didik membaca buku, guru melakukan pendampingan dan pengawasan sambil berkeliling. Guru juga menjelaskan bahwa peserta didik akan belajar mengenali kemungkinan terjadinya kecelakaan saat beraktivitas fisik seperti olahraga.

Berdiskusi dan Mencoba

Peserta didik berdiskusi dengan kelompoknya tentang jenis-jenis cedera dengan sebelumnya membaca buku siswa tentang penanganan cedera ringan. Setiap kelompok mencari jenis cedera lain selain di buku siswa yang biasa terjadi dalam kehidupan sehari-hari saat beraktivitas fisik atau berolahraga. Ketika berdiskusi, otot manakah yang sering dirasakan sakit ketika beraktivitas melompat misalnya, otot bagian mana yang sering mengalami cedera atau sakit saat bermain bola.

Peserta didik diminta kembali mencermati buku siswa pada materi penanggulangan pertama cedera olahraga. Kemudian peserta didik mendiskusikannya bersama kelompok masing-masing. Peserta didik diminta menceritakan pengalaman yang pernah dilihatnya terkait terjadinya cedera yang pernah mereka temukan atau alami dan bagaimana penanganannya saat itu di dalam kelompoknya masing-masing. Anggota kelompok lainnya mencermati apakah penanganan yang dilakukan sudah sesuai dengan prosedur.

Bermain Peran dengan Simulasi Penanganan Cedera

Di dalam kelompoknya masing-masing, peserta didik diminta untuk melakukan simulasi penanganan cedera dengan mengambil contoh cedera yang sudah dipelajari. Ada yang berperan sebagai korban dan ada pula yang berperan sebagai penolong. Setelah dicoba di kelompok masing-masing, setiap kelompok mencoba menampilkan simulasinya di depan kelas. Kelompok lain mencermati dan memberi masukan saat simulasi selesai dilakukan. Ketika peserta didik melakukan simulasi, guru melakukan pengamatan. Siapa peserta didik yang aktif dalam pembelajaran dan siapa peserta didik yang belum terlibat dalam pembelajaran.

Penguatan dari Guru

Guru memberi penguatan atas pembelajaran kali ini. Setelah setiap kelompok tampil dan kelompok lain sudah memberikan tanggapan atau masukan, peserta didik bersama guru membuat simpulan pembelajaran.

Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran sesuai dengan kreativitas dan daya dukung sekolah masing-masing. Kegiatan pembelajaran dapat pula dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik maka perlu didahului dengan demonstrasi/menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

Setelah melakukan aktivitas pembelajaran penanganan cedera ringan, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan kesulitan dan kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran penanganan cedera ringan. Kemudian peserta didik diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperolehnya kepada guru.

Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran penanganan cedera ringan yang ditentukan oleh guru maka dilakukan remedial.

G Interaksi Guru dengan Orang Tua

Interaksi guru dan orang tua dapat dilakukan melalui buku penghubung/buku komunikasi orang tua dengan guru. Buku penghubung adalah buku yang dibuat dalam sebuah kerangka niat untuk membangun komunikasi yang efektif antara orang tua dan sekolah.

Adapun manfaat bagi orang tua dan sekolah dari implementasi buku penghubung, yaitu:

1. Buku penghubung menjadi sarana untuk pemantauan kegiatan peserta didik di sekolah dan di rumah.
2. Buku penghubung menjadi parameter dasar beberapa sikap dan karakter yang harus dilatihkan kepada peserta didik setiap hari.
3. Orang tua dan guru dapat menulis pesan dan kondisi terkini peserta didik agar setiap pihak dapat memberikan *follow up* atau tindak lanjut terhadap pesan tersebut.

Tabel Buku Penghubung Orang Tua/Wali Peserta Didik dengan Guru

No.	Hari/Tgl	Nama Orang Tua/Wali	Nama Peserta didik	L/P	Kelas	Uraian Masalah	Tindak Lanjut
1	2	3	4	5	6	7	8

H Tindak Lanjut

Tindak lanjut yang dilakukan oleh guru terhadap proses pembelajaran dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Tindak lanjut dapat berupa remedial dan pengayaan.

1. Remedial

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

2. Pengayaan

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

Asesmen Sumatif

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

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

2. Asesmen Pengetahuan

A. Berilah tanda silang (X) pada jawaban yang paling tepat untuk soal pilihan ganda berikut!

1. Gambaran tingkah laku, pola, dan cara hidup yang menunjukkan bagaimana aktivitas seseorang disebut
 - a. gaya hidup
 - b. hidup bergaya
 - c. bergaya dalam hidup
 - d. hidup selalu bergaya
2. Waktu yang digunakan untuk menatap layar elektronik, baik televisi, komputer, ponsel pintar, tablet digital, maupun permainan video disebut
 - a. *family time*
 - b. *screen time*
 - c. *healing time*
 - d. *rest time*

3. Aktivitas fisikmu sering kali berkurang oleh aktivitas layar yang berlebihan sehingga dapat mengakibatkan
 - a. obesitas
 - b. kurang gizi
 - c. stunting
 - d. salah gizi
4. Penggunaan *screen time* secara berlebihan akan berdampak buruk pada kesehatan mata, bahkan dapat meningkatkan risiko rabun jauh atau miopia. Kondisi tersebut dapat bertambah buruk seiring waktu jika penggunaan *screen time* tidak
 - a. larang
 - b. dianjurkan
 - c. dibatasi
 - d. diwajibkan
5. Salah satu tip mengatasi *screen time* adalah membuat waktu khusus untuk *quality time* bersama keluarga tanpa gawai dan melakukan aktivitas yang menyenangkan sebagai pengganti *screen time*. Hal ini dapat menambah keakraban hubungan antara
 - a. kamu dan tetangga
 - b. ayah dan ibu
 - c. orang tua dan tetangga
 - d. orang tua dan anak
6. Cedera yang sering terjadi saat berenang adalah keram pada
 - a. otot bahu dan lutut
 - b. leher dan kaki
 - c. perut dan otot tungkai
 - d. kaki dan pinggang
7. Yang tidak termasuk penyebab terjadinya kecelakaan saat berolahraga adalah
 - a. tidak ada sarana olahraga
 - b. kondisi fisik siswa
 - c. kelalaian guru atau siswa
 - d. melakukan pemanasan
8. Berikut ini yang tidak termasuk jenis kecelakaan yang mungkin terjadi saat berolahraga adalah
 - a. kejang otot
 - b. memar
 - c. terkilir
 - d. pingsan
9. Cedera yang sering terjadi saat berlari adalah pada bagian
 - a. lutut
 - b. kaki
 - c. pinggang
 - d. tulang kering

10. Cedera yang sering terjadi saat melakukan lompat jauh adalah pada bagian
- lutut
 - kaki
 - paha bagian depan
 - paha bagian belakang

B. Berilah tanda silang (X) pada jawaban yang benar untuk soal pilihan ganda kompleks berikut! (Jawaban yang benar dapat lebih dari satu)

- Berikut ini merupakan akibat dari *screen time* yang berlebihan
 - menurunkan kemampuan kognitif
 - susah tidur
 - sakit leher dan punggung
 - sakit sikut
- Olahraga sepak bola adalah olahraga yang sering terjadi kontak fisik atau benturan. Cedera yang sering terjadi saat bermain sepak bola pada bagian
 - kaki
 - leher
 - punggung
 - kepala
- Makanan yang kita makan memiliki manfaat yang berbeda-beda. Salah satunya berguna sebagai zat tenaga. Jenis makanan yang mengandung zat gizi karbohidrat sebagai sumber tenaga adalah
 - ketela
 - wortel
 - nasi
 - semangka
- Penggunaan perangkat berlayar seperti televisi, ponsel, komputer, atau laptop perlu dikelola dengan baik agar tidak mengganggu kesehatanmu. Cara mengelola *screen time* yang baik adalah ...
 - Pilihlah kualitas konten.
 - Pilihlah *game* yang seru.
 - Buatlah batasan waktu.
 - Bentuklah kebiasaan sehat.
- Kegunaan makanan untuk tubuh adalah sebagai zat
 - pembangun
 - tenaga
 - pengatur
 - pemulih

C. Pasangkan pernyataan di kotak sebelah kiri dengan pernyataan di kotak sebelah kanan! Tuliskan nomor soal dan abjad jawaban pada kotak yang berada di tengah!

No.	Pernyataan (Soal)	Jawaban	Pernyataan (Jawaban)
1.	Agar <i>screen time</i> tidak mengganggu kesehatanmu sebaiknya		a. obesitas
2.	Berlama-lama dengan <i>screen time</i> sambil makan kudapan akan mengurangi aktivitas fisikmu. Hal ini akan berdampak pada		b. Isi Piringku
3.	Program makanan gizi seimbang terdiri atas 1/3 karbohidrat, 1/3 sayuran, dan 1/3 lauk dan buah. Program ini disebut dengan istilah		c. sekali
4.	Jika temanmu pingsan dalam aktivitas olahraga di sekolah, langkah pertama yang harus dilakukan adalah		d. dibawa ke tempat yang teduh dan aman
5.	Dalam penerapannya, program makanan bergizi seimbang dengan Isi Piringku sebaiknya dilaksanakan dengan kegiatan sarapan bersama setiap minggu		e. dikelola dengan baik

3. Asesmen Keterampilan

a. Tes Kinerja Aktivitas Pembelajaran Menerapkan Pola Hidup Sehat dengan Memilih Makanan Bergizi Seimbang

- 1) Butir tes
 - a) Sampaikan kepada orang tuamu tentang program sekolah “Isi Piringku”.
 - b) Jelaskan kepada orang tuamu, makanan apa saja yang harus dibawa dalam program Isi Piringku berdasarkan pemahaman kalian atas proses pembelajaran yang sudah dilakukan.
 - c) Bawalah bekal “Isi Piringku” setiap hari Selasa dan Jumat yang berisi makanan bergizi seimbang.
 - d) Lakukan sarapan “Isi Piringku” bersama teman-teman di sekolah.

2) Petunjuk asesmen

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

a) Isikan identitas peserta didik.

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

3) Rubrik asesmen keterampilan gerak

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

Nama :

Kelas:

No.	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Bekal lengkap sesuai dengan Isi Piringku.	Karbohidrat		
		Protein		
		Vitamin		
		Mineral		

Perlu Perbaikan	Cukup	Baik	Sangat Baik
Jika mendapat skor 1 dalam bekal yang ditunjukkan.	Jika mendapat skor 2 dalam bekal yang ditunjukkan.	Jika mendapat skor 3 dalam bekal yang ditunjukkan.	Jika mendapat skor 4 dalam bekal yang ditunjukkan.

4) Pedoman penskoran

a) Penskoran

Skor 1 jika: Peserta didik menunjukkan zat gizi yang diminta.

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 4.

Skor Real Peserta Didik (SRP): Sangat Baik (skor 4 dalam bekal yang ditunjukkan), Baik (skor 3 dalam bekal yang ditunjukkan), Cukup (skor 2 dalam bekal yang ditunjukkan), dan Perlu Perbaikan (skor 1 dalam bekal yang ditunjukkan).

b. Tes Kinerja Aktivitas Pembelajaran Penanganan Cedera Ringan Pingsan (Simulasi)

1) Butir tes

Coba peragakan cara memberi pertolongan kepada korban pingsan. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan dalam memperagakan memberi pertolongan (penilaian proses) dan ketepatan memperagakan memberi pertolongan.

2) Petunjuk asesmen

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

a) Isikan identitas peserta didik.

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

3) Rubrik asesmen keterampilan gerak

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

Nama :

Kelas:

No.	Indikator Esensial	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Korban dibawa ke tempat yang teduh dan aman.		
2	Apabila tidak terjadi pendarahan di kepala, tidurkan telentang dengan posisi kaki lebih tinggi dari kepala.		
3.	Pakaian dilonggarkan.		
4.	Buatlah sadar dengan memanggil nama/menggunakan minyak kayu putih.		
5.	Istirahatkan dan jauhkan dari kerumunan agar mudah bernapas.		
6.	Apabila sudah sadar, berikan minuman.		
7.	Apabila tidak sadar dalam 15 menit, rujuklah ke Puskesmas atau fasilitas kesehatan lainnya.		

Perlu Perbaikan	Cukup	Baik	Sangat Baik
Jika mendapat skor 1 s.d. 2 dalam keterampilan yang ditunjukkan.	Jika mendapat skor 3 s.d. 4 dalam keterampilan yang ditunjukkan.	Jika mendapat skor 5 s.d. 6 dalam keterampilan yang ditunjukkan.	Jika mendapat skor 7 dalam keterampilan yang ditunjukkan.

4) Pedoman penskoran

a) Penskoran

(1) Skor 1 jika: Peserta didik menunjukkan tindakan sesuai dengan indikator dengan benar.

(2) Skor 0 jika: Peserta didik tidak salah atau tidak menunjukkan tindakan sesuai dengan indikator.

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 7.

Skor Real Peserta Didik (SRP): Sangat Baik (skor 7 dalam keterampilan yang ditunjukkan), Baik (skor 5 s.d. 6 dalam keterampilan yang ditunjukkan), Cukup (skor 3 s.d. 4 dalam keterampilan yang ditunjukkan), dan Perlu Perbaikan (skor 1 s.d. 2 dalam keterampilan yang ditunjukkan).

Asesmen serupa dapat dilakukan untuk materi lainnya sesuai dengan kebutuhan guru.

Kunci Jawaban

1. Pilihan Ganda

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

2. Pilihan Ganda Kompleks

1. a, b, dan c
2. a dan d
3. a dan c
4. a dan c
5. a, b, dan c

3. Memasangkan Pernyataan dan Jawaban

1. e. dikelola dengan baik
2. a. obesitas
3. b. Isi Piringku
4. d. dibawa ke tempat yang teduh dan aman
5. c. sekali

1. Umpan Balik

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

2. Refleksi Guru

Refleksi dilakukan guru terhadap proses pembelajaran pada setiap aktivitas pembelajaran. Hasil refleksi dapat digunakan untuk menentukan perlakuan kepada peserta didik, apakah remedial atau pengayaan. Remedial dan pengayaan 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/ditemukan dalam proses pembelajaran? Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses pembelajaran tersebut?

Lembar Kegiatan Peserta Didik

Tanggal :
Lingkup/Materi Pembelajaran :
Nama Peserta Didik :
Fase/Kelas : B / IV

- 1. Panduan Umum
 - a. Pastikan peserta didik dalam keadaan sehat dan siap untuk mengikuti aktivitas pembelajaran.
 - b. Mulailah kegiatan dengan berdoa.
 - c. Selama kegiatan, perhatikan selalu keselamatan diri dan keselamatan bersama.
- 2. Panduan Aktivitas Pembelajaran
 - a. Bersama dengan teman, buatlah kelompok berjumlah maksimal 7 orang.
 - b. Lakukan aktivitas pembelajaran simulasi penanganan cedera ringan yang dipilih dari materi yang sudah dipelajari. Satu orang memperagakan sebagai korban dan yang lainnya sebagai penolong.

c. Perhatikan penjelasan berikut!

Sebelum melakukan simulasi, setiap kelompok memilih salah satu cedera yang akan ditangani. Salah seorang peserta didik memberikan penjelasan ketika simulasi sedang dilakukan kelompoknya.

Sumber Belajar

1. Bahan Bacaan Peserta Didik

Materi tentang *screen time*, pola makanan sehat dan bergizi seimbang, serta penanganan cedera ringan dapat dibaca di Buku Siswa PJOK Kelas IV Edisi 2024. Sumber bacaan lainnya dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya yang relevan.

2. Bahan Bacaan Guru

Materi tentang *screen time*, pola makanan sehat dan bergizi seimbang, dan bentuk-bentuk penanganan cedera dapat dilihat di Buku Siswa PJOK Kelas IV Edisi 2024. Guru dapat juga mencari sumber lain yang dapat dipertanggungjawabkan. Sumber bacaan lainnya dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya yang relevan. Selain itu, guru dapat menggunakan buku-buku atau modul ajar yang relevan di Platform Merdeka Mengajar.

Glosarium

aktivitas pembelajaran	Kegiatan yang dilakukan peserta didik selama proses pembelajaran untuk mencapai kompetensi tertentu.
asesmen	Proses penilaian yang dilakukan untuk mengukur pencapaian kompetensi peserta didik.
asesmen formatif	Penilaian yang dilakukan selama proses pembelajaran untuk memantau dan memperbaiki pembelajaran.
asesmen sumatif	Penilaian yang dilakukan pada akhir periode pembelajaran untuk menentukan pencapaian belajar peserta didik.
bergotong royong	Dimensi Profil Pelajar Pancasila yang menggambarkan kemampuan bekerja sama dengan orang lain.
bernalar kritis	Dimensi Profil Pelajar Pancasila yang mencerminkan kemampuan berpikir logis dan analisis.
berpindah tempat	Gerakan dalam olahraga yang melibatkan perpindahan dari satu tempat ke tempat lain.
berkebinekaan global	Dimensi Profil Pelajar Pancasila yang menunjukkan kemampuan berinteraksi dan beradaptasi dalam lingkungan global yang beragam.
berakhlak mulia	memiliki sifat dan perilaku yang baik sesuai dengan nilai-nilai moral dan etika
<i>fair play</i>	bermain dengan etika yang baik dan menghormati aturan permainan serta lawan
gerak berirama	aktivitas fisik yang dilakukan mengikuti irama tertentu, biasanya musik yang bertujuan untuk melatih koordinasi dan kebugaran fisik.

Gerakan Sekolah Sehat (GSS)	Program yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran peserta didik melalui berbagai kegiatan di sekolah.
inklusi sosial	Proses untuk memastikan bahwa semua individu, terlepas dari latar belakang mereka, memiliki kesempatan yang sama untuk berpartisipasi dalam kehidupan sosial.
karakter	Sifat atau ciri khas yang dimiliki oleh seseorang yang membedakannya dari orang lain.
kebugaran jasmani	Kondisi fisik seseorang yang memungkinkan mereka untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan efisien dan efektif.
kesehatan fisik	Kondisi di mana tubuh berfungsi dengan baik tanpa gangguan atau penyakit.
kesehatan jiwa	Aspek kesehatan yang berhubungan dengan kondisi mental dan emosional seseorang.
kesehatan mental	Kondisi di mana seseorang dapat mengelola stres, bekerja produktif, dan memberikan kontribusi kepada komunitasnya.
Keterampilan Abad ke-21	Keterampilan yang diperlukan untuk menghadapi tantangan pada era modern, seperti berpikir kritis, kreativitas, kolaborasi, dan komunikasi.
keterampilan motorik	Kemampuan untuk melakukan gerakan tubuh dengan tepat dan efisien.
kepemimpinan	Kemampuan untuk memengaruhi dan memotivasi orang lain untuk mencapai tujuan bersama.
kolaborasi	Kerja sama antara dua pihak atau lebih untuk mencapai tujuan bersama.
komunikasi	Proses penyampaian informasi, ide, atau perasaan dari satu individu ke individu lain.
kondisi fisik	Tingkat kebugaran dan kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari.

kreatif	Dimensi Profil Pelajar Pancasila yang mencerminkan kemampuan untuk menciptakan sesuatu yang baru atau berbeda.
literasi kesehatan	Kemampuan untuk memahami informasi kesehatan dan menggunakan informasi tersebut untuk membuat keputusan kesehatan yang baik.
mandiri	Kemampuan untuk melakukan sesuatu secara sendiri tanpa bergantung pada orang lain.
peraturan permainan	Aturan yang harus diikuti dalam suatu permainan atau olahraga untuk memastikan permainan berjalan dengan adil dan tertib.
pola hidup sehat	Kebiasaan dan gaya hidup yang mendukung kesehatan tubuh secara keseluruhan.
prinsip latihan	Pedoman atau aturan dasar yang digunakan dalam perencanaan dan pelaksanaan program latihan untuk mencapai hasil yang diinginkan.
Profil Pelajar Pancasila	Karakter dan kemampuan yang dibangun dan dihidupkan dalam diri setiap pelajar, mencakup enam dimensi utama: Beriman dan bertakwa kepada Tuhan YME, dan Berakhlak mulia; Mandiri; Bernalar kritis; Kreatif; Bergotong royong; dan Berkebinekaan global.
refleksi diri	Proses introspeksi untuk mengenali kekuatan, kelemahan, dan prestasi diri.
<i>screen time</i>	Waktu yang dihabiskan untuk menggunakan perangkat berlayar, seperti televisi, ponsel, komputer, atau laptop.
teknologi pembelajaran	Penggunaan alat dan aplikasi teknologi untuk mendukung proses pembelajaran yang interaktif dan menarik.
zat gizi	Nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal.

Daftar Pustaka

- America, SHAPE. *Grade-Level Outcomes for K-12 Physical Education*. Reston, Va: Author, 2013.
- Corbin, C. B., Le Masurier, G. C., & McConnell, K. E. *Fitness for Life (Six Edition)*. Arizona State University, Vancouver Island University, Pacific Lutheran University, 2013.
- Fadhillah, Sahniz F. *Screen Time pada Anak, Perlukah?* Kementerian Kesehatan: Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan, 2022.
- Kemendikbud. *Naskah Akademik Profil Pelajar Pancasila*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, 2020.
- Mitchell, S. A., Oslin, J. L., & Griffin, L. L. *Teaching Sport Concepts and Skills: A Tactical Games Approach*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2021.
- Muhajir. *Belajar dan Berlatih Aktivitas Gerak Berirama*. Bandung: Sahara Multi Trading, 2020.
- Muhajir. *Belajar dan Berlatih Aktivitas Senam Lantai*. Bandung: Sahara Multi Trading, 2020.
- Pangrazi, R. P., & Beighle, A. *Dynamic Physical Education for Elementary School Children* (18th ed.). Pearson Education, Inc, 2016.
- Posner, N. *Analyzing the Curriculum Models. (3rd Edition)*. New York: McGraw Hill, 2004.
- Setiawati, Dewi., Zulkarnaen, Imam., Hardiyanto., Muda, Agustinus B.O., Suryadi, Dedi., Lestari, Regi Indah. *Panduan TKSI Tes Kebugaran Siswa Indonesia Fase B (Kelas 3 & 4)*. Kementerian Pendidikan Kebudayaan Riset dan Teknologi, 2021.
- Simamora. *Aktif Berolahraga Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2019.
- Solikhin, Akhmad., Utomo, Erry. *Modul Implementasi UKS di Satuan Pendidikan Sekolah Dasar*. Jakarta: Direktorat Pembinaan Sekolah Dasar Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Tahun, 2019.

Suhardi,. Widodo, Dwi Cahyo., Hariyani, Umi., Kemala, Aisya., 2021. *Panduan TKSI Tes Kebugaran Siswa Indonesia Face C (Kelas 5 & 6)*. Kementerian Pendidikan Kebudayaan Riset dan Teknologi.

Warsito, Sugito Adi., Zulkarnaen, Imam., Setiawati, Dewi. *Pengembangan Materi Bola Besar/Kecil, Beladiri, dan PKJ 1., Filosofi Penjas 1, Pengembangan Materi PHS, Aktivitas Air, dan Senam. Filosofi Penjas 2 dan Gerak Berirama, Kelompok Kompetensi A, B, dan C*. Modul Pengembangan Keprofesian Berkelanjutan, Kemdikbud, 2019.

World Health Organization. *Global Recommendations on Physical Activity for Health*, 2010.

Sumber Internet:

Addam. 2015. *7 Teknik Dasar Pencak Silat yang Bisa Kamu Pelajari*. Diakses dari <https://satujam.com/teknik-dasar-pencak-silat/> pada 12 Maret 2024.

Aurellia, Anindyadevi. 2023. *Contoh Aktivitas Fisik Ringan, Sedang, dan Berat, serta Manfaatnya*. Diakses dari <https://health.detik.com/kebugaran/d-6574307/contoh-aktivitas-fisik-ringan-sedang-dan-berat-serta-manfaatnya> pada 12 Maret 2024.

Pratiwi, Reikha. 2022. *Berapa Denyut Nadi Normal dan Bagaimana Cara Mengukurnya?* Diakses dari <https://hellosehat.com/jantung/denyut-nadi-normal-dan-cara-mengukurnya/> pada 12 Maret 2024.

SMP, Admin. 2023. *Wujudkan Sehat Fisik Melalui Ragam Aktivitas di Sekolah*. Diakses dari <https://ditsmp.kemdikbud.go.id/wujudkan-sehat-fisik-melalui-ragam-aktivitas-di-sekolah/> pada 12 Maret 2024.

Sumber Youtube:

AFC Asian Cup. 2024. "Full Match | AFC U23 Asian Cup Qatar 2024™ | Semi-Finals | Indonesia vs Uzbekistan." Youtube, 29 April 2024, dilihat 7 Juni 2024. <https://www.youtube.com/live/i7V5sI7gVAw>.

Bebiyu n Friends. 2018. "Ayo Makan Sayur." Youtube, 12 Februari 2018, dilihat 14 Maret 2024. https://s.id/Lagu_Ayo_Makan_Sayur.

BWFTV. 2024. "Finals Up for Grabs as Indonesia and Korea Collide." Youtube, 4 Mei 2024, dilihat 7 Juni 2024. <https://www.youtube.com/watch?v=sDWJ2NSP0Ag>.

- iaN Yuliyanto. 2022. "T-Test Agility | Tes dan Pengukuran Kelincahan." Youtube, 4 Februari 2022, dilihat 7 Juni 2024. <https://www.youtube.com/watch?v=bg4fRZCV43E>.
- IMSPORT TV. 2022. "Highlights Liga Baseball Indonesia Seri 2-Gorgeous-Garuda." Youtube, 22 Oktober 2022, dilihat 7 Juni 2024. <https://www.youtube.com/watch?v=YcvISesqw-o>.
- Indofreekickersz. 2018. "Cara Mudah Melewati Pemain Bertahan dan Mencetak Goal!!!" Youtube, 10 November 2018, dilihat 7 Juni 2024. <https://www.youtube.com/watch?v=raMY8CTLD3c>.
- Innovative Training 4all. 2016. "TIC TAC TOE-Best Game Ever." Youtube, 4 Maret 2016, dilihat 7 Juni 2024. <https://www.youtube.com/watch?v=IRDp5HcZyVA>.
- Kementerian Kesehatan RI, Ayo Sehat. 2018. "Edukasi Peningkatan Aktivitas Fisik." Youtube, 7 Mei 2018, dilihat 14 Maret 2024. https://www.youtube.com/watch?v=yZIr_vPp-7k.
- Media, Lintang. 2021. "Aku Anak Sehat-Lagu Anak Indonesia Populer." Youtube, 6 Maret 2021, dilihat 14 Maret 2024. <https://s.id/Lagu-Aku-Anak-Sehat>.
- RCTI Sports. 2023. "Highlights Recurve Women's Individual Indonesia Vs Korea Selatan | QF Archery Asian Games 2023." Youtube, 7 Oktober 2023, dilihat 7 Juni 2024. <https://www.youtube.com/watch?v=uyyalSIxZe0>.

Daftar Sumber Gambar

- Gambar** Profil Kompetensi Pelajar Pancasila: hasil pindai dari buku Panduan Pengembangan Projek Penguatan Profil Pelajar Pancasila Jenjang Pendidikan Dasar dan Menengah (SD/MI, SMP/MTs, SMA/MA), Jakarta: Pusat Asesmen dan Pembelajaran, 2021.
- Gambar** Keterkaitan Antar-Empat Komponen Budaya Sekolah, Pembelajaran Intrakurikuler, Kokurikuler, dan Ekstrakurikuler: diunduh dari <https://www.datadikdasmn.com/2022/02/kurikulum-operasional-satuan-pendidikan.html> pada 1 Mei 2024.

Indeks

A

aktivitas fisik 13-14, 104-105, 154-157, 171-179, 185-186, 189-191, 195-196, 223, 226, 228, 230

aktivitas pembelajaran 6, 8-9, 22-53, 56-58, 63-64, 66, 70-72, 76-78, 81-83, 85-87, 91-93, 97-98, 100, 105-113, 115, 117-130, 132, 135, 140, 144, 146, 148, 150-151, 156-157, 160-169, 172-176, 178-184, 186, 188-189, 194-195, 201, 203-204, 206, 208-209, 212-214, 217-218, 221, 223, 230

asesmen formatif 17, 119, 172, 182, 223, 230

asesmen sumatif 17, 53, 93, 144, 189, 208, 214, 223, 230

asesmen 17-18, 22, 25, 33, 38, 47, 52-54, 56, 58, 64-65, 71, 77, 82, 86-87, 93-94, 96-98, 104-106, 109, 119, 125, 132-133, 144, 146-148, 150, 156, 158, 172, 174, 182, 188-189, 192-193, 200, 202, 204, 208, 213-214, 217-220, 223, 229-231

B

berakhlak mulia 5, 223, 225, 230

bergotong royong 7, 223, 225, 230

berkebinekaan global 8, 223, 225,

bernalar kritis 5, 7-8, 223, 225, 230

berpindah tempat 20, 22-26, 31-34, 37-39, 45, 47, 53-57, 65, 71, 77, 82, 87, 107, 133, 135, 223, 230

F

fair play 2, 10-12, 62-64, 93, 95, 97, 157, 223, 230

G

gerakan Sekolah Sehat (GSS) 3, 224

gerak berirama 102, 104-115, 145-146, 151-152, 223, 227, 230

I

inklusi sosial 3, 224, 230

karakter 2, 4, 9, 52-53, 92-93, 143-144, 187, 189, 213-214, 224-225, 230

K

kebugaran jasmani 8, 154-155, 161, 168-169, 178, 184-186, 189-191

kepemimpinan 2, 224, 230

kesehatan fisik 224, 230

kesehatan jiwa 224, 230

kesehatan mental 2, 224, 230

Keterampilan Abad ke-21 224, 230

keterampilan motorik 8, 14, 224,

kolaborasi 2, 7, 224, 230

komunikasi 2, 51, 91, 143, 187, 213

kondisi fisik 215, 224, 230

kreatif 5, 7-8, 225, 230

L

literasi kesehatan 3, 225, 230

M

mandiri 5, 7-8, 20, 53, 57, 62-64, 93, 106, 130, 142, 144, 170, 176, 180-181, 184, 187, 189, 191, 201,

P

panduan guru 230, 233
panduan umum 1, 151, 195, 221
partisipasi aktif 3, 9, 226, 230
pengayaan 52, 58, 92-93, 98, 144,
151, 188, 194, 213-214, 221
peraturan permainan 225, 230
pola hidup sehat 208, 217, 225,
230
prinsip latihan 225, 230
profil Pelajar Pancasila 4-6, 8, 20,
23, 62-64, 105, 157, 201, 223, 225,
227, 229-230

R

refleksi diri 59, 99, 113-114, 130-
131, 141-142, 170-171, 176-177,
180, 183, 186, 209-210, 225, 230
refleksi 7, 9, 32, 37, 46, 51-54, 58-59,
70, 76, 81, 86, 91-94, 98-99, 108,
110, 113-114, 118, 121, 124, 127,
129-131, 141-142, 144, 150-151,
160, 162, 164, 167, 169-171, 174,
176-177, 180, 183, 186, 188-189,
194, 203, 209-210, 213-214, 221,
225, 230

S

screen time 198-203, 214-217, 222,
225, 227, 230

T

tujuan pembelajaran 11-13, 17-18,
20, 24, 32, 38, 46, 59, 62, 65, 70,
76, 81, 85-86, 91, 99, 102, 106,
109, 111, 154, 161, 163, 166, 168,
173, 198, 230-231

Z

zat gizi 198, 205, 207, 210, 216,
218, 225, 230

Pelaku Perbukuan

Penulis

Nama Lengkap : Tri Agus Prasetijo, S.Pd.
E-mail : triagusprasetijo@yahoo.co.id
Alamat Kantor : SDN 1 Parakan Banjarnegara
Desa Parakan Kec. Purwanegara
Bidang Keahlian : PJOK



Riwayat Pekerjaan/Profesi 10 Tahun Terakhir

1. Guru Penjasorkes SDN 1 Parakan Banjarnegara (2019–Sekarang).
2. Guru Penjasorkes SDN 1 Semarang Banjarnegara (2013–2019).
3. Guru Penjasorkes SDN 10 Krandegan Banjarnegara (2009–2013).

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

S1 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UNS Surakarta (Masuk 2011 dan Lulus 2014).

Judul Buku dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

1. Penulis Buku Teks Utama PJOK Kelas V (2022), Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Kemendikbudristek.
2. Tim Pengembang Kurikulum Merdeka 2022, Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Kemendikbudristek.
3. Tim Pengembang Alur Tujuan Pembelajaran (ATP) Kurikulum Merdeka 2022, Pusat Asesmen dan Pembelajaran, Kemendikbudristek.
4. Tim Pengembang Modul Ajar (MA) Kurikulum Merdeka 2022, Pusat Asesmen dan Pembelajaran, Kemendikbudristek.
5. Buku Panduan TKSI Fase A (SD) Tahun 2021.
6. Modul PJJ PJOK, SD Kelas I s.d. VI Semester Ganjil & Genap Kurikulum 2013 (Penerbit Direktorat Pembinaan SD Kemendikbud, 2020).
7. Buku *Sepak Bola adalah Napasku* (Media Guru, 2017).
8. Buku *Rahasia Top Guru Penjas* (Media Guru, 2017).
9. Buku *Neraka di 10 Terakhir* (Media Guru, 2017).

Penulis

Nama Lengkap : Alda Indrawan
E-mail : aldaindrawan@gmail.com
Alamat Kantor : SDN Kumpulrejo 02, Salatiga
Bidang Keahlian : PJOK



Riwayat Pekerjaan/Profesi

1. Guru PJOK SDN Kumpulrejo 02, Kota Salatiga (2019–sekarang).
2. Guru PJOK SD Muhammadiyah Plus, Kota Salatiga (2014–2018).
3. Guru PJOK SDN Cilibur 02, Kab. Brebes (2012–2014).
4. Guru PJOK SMPN 4 Paguyangan, Kab. Brebes (2012–2014).
5. Instruktur Nasional Program Sekolah Penggerak.
6. Reviewer Modul Ajar, Direktorat Guru Pendidikan Dasar, Kemendikbudristek.
7. Penulis Modul Ajar, Direktorat Guru Pendidikan Dasar, Kemendikbudristek.
8. Narasumber Nasional Pengembangan Keprofesian Berkelanjutan, Kemendikbudristek.
9. Narasumber Nasional Guru Pembelajar.

Riwayat Pendidikan Tinggi

S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY (2008–2012)

Penelaah

Nama Lengkap : Dr. Advendi Kristiyandaru, S.Pd., M.Pd.
E-mail : kristiyandaruadvendi@yahoo.com
Alamat Kantor : FIO – Universitas Negeri Surabaya
Kampus Lidah Wetan Surabaya
Bidang Keahlian : Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan



Riwayat Pekerjaan (10 Tahun Terakhir):

1. Dosen tetap di Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya (tahun 1998–sekarang).
2. Dosen di Universitas Terbuka (UT- UPBJJ Surabaya) sejak tahun 2008–2021.
3. Dosen di Universitas Pelita Harapan (UPH) Surabaya (tahun 2018–2020).

4. Sebagai Pelatih Tenis Lapangan (PT Telkom Surabaya, Perkutut Tenis Club, Unesa Tenis Club) sejak tahun 2001–2008.
5. Pengajar Ekstrakurikuler Tenis Lapangan di SD Intan Permata Hati (IPH) Surabaya, SMP dan SMA Ciputra Surabaya (tahun 2000–2008).

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S-1 Pendidikan Olahraga, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, IKIP Surabaya, lulusan terbaik (1993–1997).
2. S-2 Program Studi Manajemen Pendidikan, Program Pascasarjana, Universitas Negeri Surabaya (2004–2006).
3. S-3 Program Studi Pendidikan Olahraga, Pascasarjana, Universitas Negeri Jakarta (2015–2018).

Buku yang Pernah Ditelaah, Direviu, dibuat Ilustrasi dan/atau Dinilai (10 Tahun Terakhir):

1. Buku Guru Kurikulum 2013 Kelas I, II dan III (Penerbit Puskurbuk, 2015–2017).
2. Buku Siswa Kurikulum 2013 Kelas I, II dan III (Penerbit Puskurbuk, 2015–2017).
3. Buku Teks Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/MI, SMP/MTs, dan SMA/MA (2009).
4. Buku *Variasi dan Kombinasi Dasar Gerak Renang* (Penerbit Prodi. PJJPOK FKIP ULM Press, 2019).
5. Buku PJOK untuk SD/MI Kelas IV (Penerbit Erlangga Straight Point Series, 2018).
6. Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/MI Kelas IV Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud tahun 2022.

Penelaah

Nama Lengkap : Dr. Johan Irmansyah, M.Pd.
E-mail : johanirmansyah@undikma.ac.id
Alamat Kantor : Jl. Pemuda No.59A, Dasan Agung Baru,
Kota Mataram, NTB. 83125
Bidang Keahlian : Pendidikan Jasmani



Riwayat Pekerjaan (10 Tahun Terakhir):

1. Dosen Tetap Yayasan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat (FIKKM), Universitas Pendidikan Mandalika (UNDIKMA) (2015–sekarang)
2. Ketua Bidang Pendidikan dan Penataran KONI NTB (2022–2026)
3. Ketua Program Studi S2 Pendidikan Keperawatan Olahraga, FIKKM, UNDIKMA (2023–sekarang)
4. Fasilitator Program Pengembangan Keprofesian Guru PJOK (PPKG PJOK), Direktorat KSPSTK, Dirjen GTK, Kemendikbudristek Tahun 2023
5. Fasilitator Program Pengembangan Keprofesian Guru PJOK (PPKG PJOK) Direktorat KSPSTK, Dirjen GTK, Kemendikbudristek Tahun 2024

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, IKIP Mataram (2007–2011)
2. S-2 Ilmu Keolahragaan Konsentrasi Pendidikan Olahraga, Program Pascasarjana, Universitas Negeri Yogyakarta (2013–2015)
3. S-3 Ilmu Pendidikan Konsentrasi Ilmu Keolahragaan, Program Pascasarjana, Universitas Negeri Yogyakarta (2017–2021)

Buku yang Pernah Ditelaah, Direviu, dibuat Ilustrasi dan/atau Dinilai (10 Tahun Terakhir):

1. Artikel Ilmiah yang berjudul *“Children’s social skills through traditional sport games in primary schools”* (Publish di Jurnal Cakrawala Pendidikan, Februari 2020)
2. Artikel Ilmiah yang berjudul *“Physical education, sports, and health in elementary schools: Description of problems, urgency, and understanding of teacher perspectives”* (Publish di Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, November 2020)
3. Artikel Ilmiah yang berjudul *“Physical literacy in the culture of physical education in elementary schools: Indonesian perspectives”* (Publish di International Journal of Human Movement and Sports Sciences, Tahun 2021)
4. Artikel Ilmiah yang berjudul *“Hybrid learning space as an alternative for physical education learning post Covid-19 pandemic”* (Publish di International Journal of Human Movement and Sports Sciences, Tahun 2022)

5. Buku Referensi yang berjudul "*Holistic physical literacy dalam konteks pendidikan jasmani di Indonesia*" (Publish di UNY Press Tahun 2022)
6. Artikel Ilmiah yang berjudul "*Preliminary validity and estimated reliability of the Canadian Assessment of Physical Literacy (CAPL-2) in the Indonesian physical education system*" (Publish di Health, Sport, Rehabilitation (Article in Press), Tahun 2023)
7. Reviewer *Modul Program Pengembangan Keprofesian Guru PJOK* (PPKG PJOK), Direktorat KSPSTK, Dirjen GTK, Kemendikbudristek Tahun 2023
8. Reviewer *Modul Program Pengembangan Keprofesian Guru PJOK* (PPKG PJOK), Direktorat KSPSTK, Dirjen GTK, Kemendikbudristek Tahun 2024
9. Penulis Naskah *Pelatihan Mandiri PJOK, Platform Merdeka Mengajar*, Kemdikbudristek Tahun 2024

Ilustrator

Nama Lengkap : Miriam Nenis Susianti
E-mail : miriamnenissusianti@gmail.com
Bidang Keahlian : Ilustrasi



Riwayat Pekerjaan/Profesi (10 Tahun Terakhir):

1. Staf HRD PT SOHO Global Health (2012–2014)
2. Staf Admin Biro Psikologi PPP UKDW (2014–2016)
3. Staf HRD CV Karya Hidup Sentosa (2016–2017)
4. *Freelance Designer & Illustrator* (2017–sekarang)

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

S1 Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta (2007–2012)

Judul Buku dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

1. *Ayo, Bermain Engklek*, Penerbit Balai Pustaka, 2022.
2. *Saat Ibu Tidak di Rumah* dalam buku antologi *Terima Kasih, Ibuku*, Penerbit Inshan Karya Permata, 2022.
3. *Bukan Kalah atau Menang*, Gerakan Literasi Nasional, 2023.
4. *Gadis Piano* dalam buku antologi *Penakluk Cahaya*, Paberbook, 2023.
5. *Kain Lantung Istimewa*, Penerbit Badan Riset dan Inovasi Nasional, 2024.
6. *Tukik Nggoleti Batir*, Balai Bahasa Jawa Tengah, 2024.

Editor

Nama Lengkap : Yodi Kurniadi, M.Pd.
E-mail : yodi.andrea1402@gmail.com
Instansi : 1. SMA PGRI Cicalengka
2. Universitas Al-Ghifari
Alamat Instansi : 1. Jl. Raya Cicalengka-Majalaya, Km 0,5,
Kab. Bandung
2. Jl. Cisaranten Kulon No. 140, Kecamatan Arcamanik, Kota Bandung
Bidang Keahlian : Bahasa dan Sastra Indonesia/Pendidikan Bahasa Indonesia



Riwayat Pekerjaan/Profesi (10 Tahun Terakhir)

1. Staf Dosen MKU Bahasa Indonesia di Universitas Al-Ghifari (13 Oktober 2022–sekarang)
2. Guru Bahasa Indonesia di SMA PGRI Cicalengka (14 Juli 2022–sekarang)
3. *Freelance* Editor dan Penulis (11 Maret 2022–sekarang)
4. Editor dan Penulis di PT Sarana Pancakarya Nusa Bandung (2021–11 April 2022)
5. Editor dan Penulis di CV Mitra Sarana Edukasi Bandung (2013–2021)
6. Editor dan Penulis di PT Indahjaya Adipratama Bandung (2009–2012)

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar

S-2: Pendidikan Bahasa Indonesia Unindra PGRI Jakarta (2017–2019)
S-1: Bahasa dan Sastra Indonesia UPI Bandung (2003–2007)

Judul Buku dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir)

1. Modul Pembelajaran Tematik untuk SD/MI Kelas I (2021)
2. Modul Pembelajaran Tematik untuk SD/MI Kelas VI (2021)
3. *Rumahku Bersih dan Sehat* (2021)
4. *Disinfektan Buatanku* (2021)
5. *Keragaman di Indonesia sebagai Alat Pemersatu* (2020)
6. *Jangan Panik-Ayo, Bersatu Melawan Covid-19* (2020)
7. *Berani Jujur Itu Hebat* (2020)
8. Buku Teks Pelajaran Pedamping Tematik Kurikulum 2013 untuk SD/MI Kelas I Tema 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, dan 8 (2018)
9. Buku Teks Pelajaran Pedamping Tematik Kurikulum 2013 untuk SD/MI Kelas IV Tema 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, dan 9 (2018)

Editor Visual

Nama Lengkap : Siti Wardiyah, S.Pd.
E-mail : dunkisabri@gmail.com
Instansi : SMP Islam Al Azhar 1
Alamat Instansi : Jl. Sisingamangaraja, RT.2/Rw.1 Selong,
Kebayoran Baru, Jakarta Selatan, 12110
Bidang Keahlian : Guru dan praktisi seni rupa, ilustrasi,
dan desain.



Riwayat Pekerjaan/Profesi (10 Tahun Terakhir):

1. Guru Seni Budaya SMP Islam Al Azhar 1, Kebayoran Baru, Jakarta Selatan.
2. Owner & Creative Designer Lucky Dunki Clothing.
3. Ilustrator dan Creative Designer di Happy2 Strategic Communication.
4. Ilustrator *Freelance*.

Riwayat Pendidikan dan Tahun Belajar:

Pendidikan Seni Rupa Universitas Negeri Jakarta.

Judul Buku dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

1. Editor Visual Buku Pendidikan Pancasila SD/MI Kelas I, II, III Perbukuan Kemendikbudristek 2023.
2. Editor Visual Buku Nonteks Jenjang D dan E, Pusat Perbukuan Kemendikbudristek 2023.

Karya Pameran dan *Workshop* Tahun Pelaksanaan (10 Tahun Terakhir):

1. Pameran & *Workshop Batik Day Fest*, Podomoro University di Neo Soho Mall, 2019.
2. Pameran "The Myth Story of Nusantara With Gutta Tamarind Batik" Bandung Connex, 2020.

Informasi Lainnya:

<https://www.behance.net/dunkisabri>

<https://www.linkedin.com/in/siti-wardiyah-sabri-15589542/>

Desainer

Nama Lengkap : Malikul Falah
E-mail : malikulfalah@gmail.com
Alamat : Grand Kahuripan, Klapanunggal, Bogor
Bidang Keahlian : Desain Grafis, *Layout*, dan Ilustrasi



Riwayat Pekerjaan /Profesi (10 Tahun Terakhir)

1. 2015–sekarang : Praktisi desain dan penerbitan (Bogor)
2. 2013–2015 : Desainer PT Zaytuna Ufuk Abadi (Jakarta)
3. 2011–2013 : Desainer PT Ufuk Publishing House (Jakarta)
4. 2010–2011 : *Layouter*/Desainer PT Leuser Cita Pustaka (Jakarta)

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar

1. Manajemen Fakultas Ekonomi Universitas Pancasila (2007)
2. Desain Grafis PIKMI Garuda Bandung (2001)

Karya *Layout*/Desain Buku dan lainnya (10 Tahun Terakhir)

1. *Dasar Agribisnis Ternak Kelas X*, Puskurbuk 2023
2. *Indeks Keterbukaan Informasi Publik (IKIP)*, Komisi Informasi, 2022
3. *Lando si Landak Semut*, Mediantara Semesta, 2020
4. *Rumah Baru Paulina*, Mediantara Semesta, 2020
5. *Bimo Sayang Adik*, Dian Pratama Lestari, 2020
6. *Putri Malika*, UD. Nusa Jaya, 2020
7. *Madu untuk Beru*, CV Pelita Hati, 2020
8. *Mentilin si Tarsius Imut*, CV. Jual Buku Sastra (JBS), 2020
9. *Kupu-Kupu yang Lucu*, Mediantara Semesta, 2020
10. *Sayap-Sayap Tengkawang*, Mediantara Semesta, 2020
11. *Mato, si Pohon Matoa*, Mediantara Semesta, 2020
12. *Pesu si Lumba-Lumba Air Tawar*, Mediantara Semesta, 2020
13. *Ada Apa di Kebun?* Mediantara Semesta, 2020.

Penghargaan yang Pernah Diraih

1. Penulis terpilih Gerakan Literasi Nasional (Tarian Babo) Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kemendikbud 2019.
2. Desainer Terbaik Kategori Fiksi Remaja, Indonesia Membumi KPK-IKAPI 2016.