



REPUBLIK INDONESIA
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC00202273357, 7 Oktober 2022

Pencipta

Nama : **Saipul Ambri Damanik, S.Pd., M.Pd, Dr. Suryadi Damanik, M.Kes dkk**
Alamat : Jln. Air Bersih. No 159 Kel Sudirejo I. Kec Medan Kota , Medan, SUMATERA UTARA, 20218
Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta

Nama : **Saipul Ambri Damanik, S.Pd., M.Pd, Dr. Suryadi Damanik, M.Kes dkk**
Alamat : Jln. Air Bersih. No 159 Kel Sudirejo I. Kec Medan Kota , Medan, SUMATERA UTARA, 20218
Kewarganegaraan : Indonesia
Jenis Ciptaan : **Buku Panduan/Petunjuk**
Judul Ciptaan : **PANDUAN MODEL PEMBELAJARAN GERAK DASAR MELALUI PENDEKATAN BERMAIN DI SEKOLAH DASAR**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 14 Oktober 2022, di Medan, Sumatera Utara

Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung selama 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, terhitung mulai tanggal 1 Januari tahun berikutnya.

Nomor pencatatan : 000389098

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.

Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.



a.n Menteri Hukum dan Hak Asasi Manusia
Direktur Jenderal Kekayaan Intelektual
u.b.
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri

Anggoro Dasananto
NIP.196412081991031002

Disclaimer:

Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, Menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.

LAMPIRAN PENCIPTA

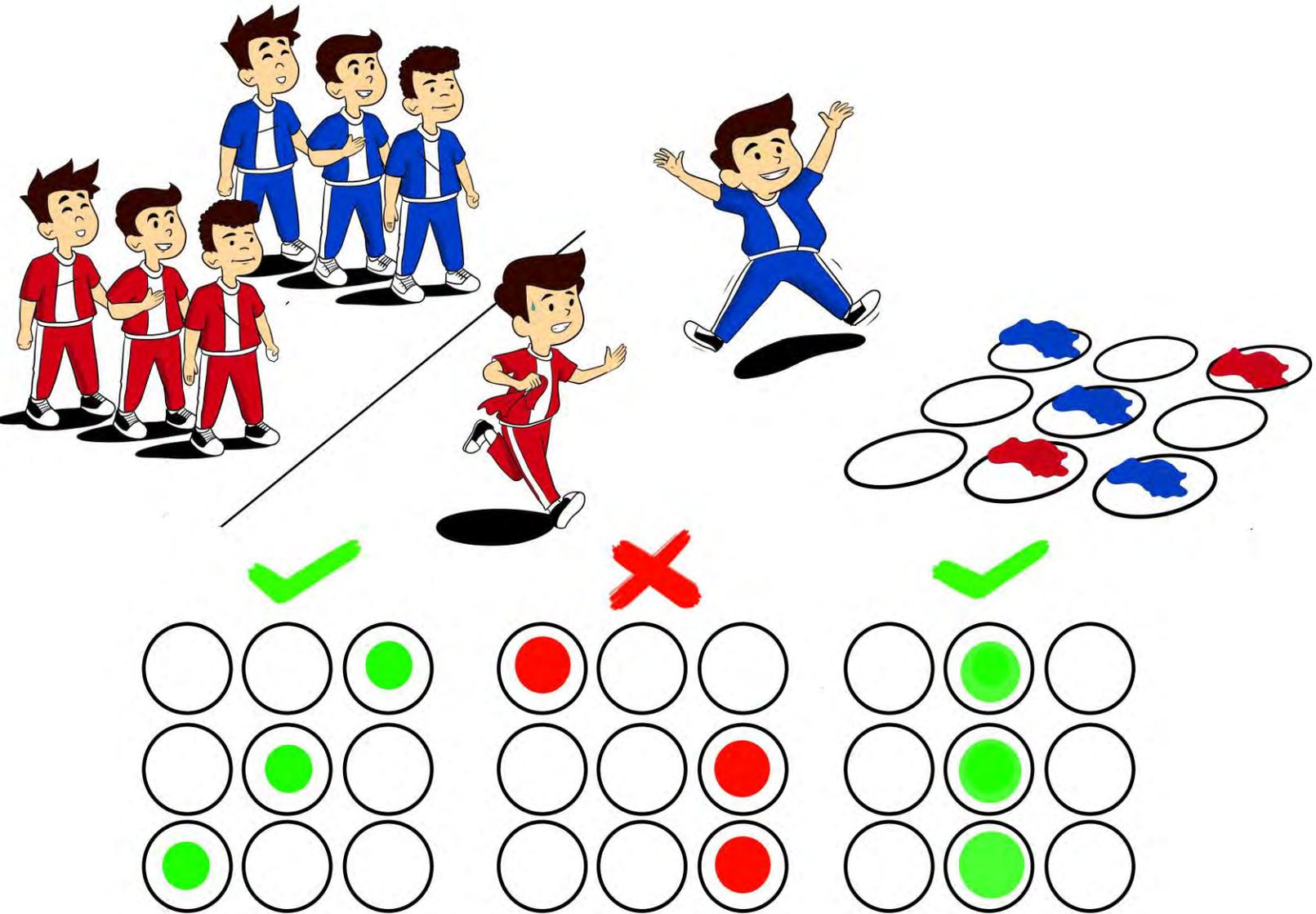
No	Nama	Alamat
1	Saipul Ambri Damanik, S.Pd., M.Pd	Jln. Air Bersih. No 159 Kel Sudirejo I. Kec Medan Kota
2	Dr. Suryadi Damanik, M.Kes	Jln. Air Bersih. No 159 Kel Sudirejo I. Kec Medan Kota
3	Dr. Abdul Hakim Siregar, S.Si.M.Pd	Jln. Cucakrawa 3 No.20 Kel. Kenangan Baru Kec. Percut Sei Tuan
4	Usman Nasution, S.Pd, M.Pd	Jln Surau No. 7E Kel. Sei Putih Timur I Kec. Medan Petisah

LAMPIRAN PEMEGANG

No	Nama	Alamat
1	Saipul Ambri Damanik, S.Pd., M.Pd	Jln. Air Bersih. No 159 Kel Sudirejo I. Kec Medan Kota
2	Dr. Suryadi Damanik, M.Kes	Jln. Air Bersih. No 159 Kel Sudirejo I. Kec Medan Kota
3	Dr. Abdul Hakim Siregar, S.Si.M.Pd	Jln. Cucakrawa 3 No.20 Kel. Kenangan Baru Kec. Percut Sei Tuan
4	Usman Nasution, S.Pd, M.Pd	Jln Surau No. 7E Kel. Sei Putih Timur I Kec. Medan Petisah



PANDUAN MODDEL PEMBELAJARAN GERAK DASAR MELALUI PENDEKATAN BERMAIN DI SEKOLAH DASAR



Disusun Oleh:

Saipul Ambri Damanik, Suryadi Damanik, Abdul Hakim Siregar, Usman Nasution

DAFTAR ISI

Daftar Isi	i
Latar Belakang Model Pembelajaran Gerak Dasar	1
Pendekatan Bermain	3
Kelas Empat	5
Kompetensi Dasar Permainan Bola Voli	5
Kompetensi Dasar Permainan Bola Kasti	6
Kompetensi Dasar Atletik.....	9
Kompetensi Dasar Bela Diri	11
Kompetensi Dasar Kebugaran Jasmani.....	13
Kelas Lima	17
Kompetensi Dasar Permainan Sepak Bola.....	17
Kompetensi Dasar Permainan Bola Kasti	19
Kompetensi Dasar Atletik.....	22
Kompetensi Dasar Bela Diri	26
Kompetensi Dasar Kebugaran Jasmani.....	28
Kelas Enam	30
Kompetensi Dasar Permainan Bola Besar.....	30
Kompetensi Dasar Permainan Bola Kasti	37
Kompetensi Dasar Atletik.....	38
Kompetensi Dasar Bela Diri	41
Kompetensi Dasar Kebugaran Jasmani.....	43
Rencana Pelaksanaan Model Pembelajaran Gerak Dasar Melalui Pendekatan Bermain ...	44

Latar Belakang Model Pembelajaran Gerak Dasar

Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi menuntut seseorang untuk dapat menguasai informasi dan pengetahuan. Kemampuan tersebut membutuhkan pemikiran yang kritis, sistematis, logis, dan kreatif. Oleh karena itu dibutuhkan suatu kemampuan memperoleh, memilih, dan mengolah informasi melalui kemampuan berpikir kritis, sistematis, logis dan kreatif. Salah satu program pendidikan yang dapat mengembangkan kemampuan-kemampuan tersebut adalah pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK).

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan terpilih yang dilakukan secara sistematis. Depdiknas (2003: 1), pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara organik, neuromuskuler, intelektual dan emosional dalam kerangka sistem pendidikan nasional. Selanjutnya pada bagian lain Depdiknas (2003: 1) dikemukakan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran yang di desain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup aktif dan sikap sportif melalui kegiatan jasmani. Pendidikan jasmani yang baik harus mampu meningkatkan dan mengembangkan pengetahuan anak tentang prinsip-prinsip gerak dasar, dan nilai karakter. Nilai –nilai karakter yang dimaksud juga harus dapat mengembangkan kemampuan anak berpikir kritis, kreatif dan inovatif. Tujuan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) di sekolah adalah agar siswa mampu: memahami konsep pendidikan jasmani, menjelaskan keterkaitan antar konsep; menggunakan penalaran pada pola dan sifat, melakukan manipulasi gerak tubuh dalam membuat generalisasi, memecahkan masalah pendidikan jasmani yang berkaitan gerak tubuh; mengkomunikasikan gagasan melalui aktivitas gerak untuk memperjelas keadaan atau masalah; memiliki sikap menghargai kegunaan pendidikan jasmani dalam kehidupan (Depdiknas; 2008).

Belajar keterampilan gerak memiliki tujuan tertentu yaitu; tujuan untuk menguasai berbagai keterampilan gerak dan mengembangkannya agar keterampilan gerak yang dikuasai bisa dilakukan untuk menyelesaikan tugas-tugas gerak untuk mencapai sasaran tertentu. Oleh sebab itu PJOK yang diajarkan di sekolah harus memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan terpilih yang dilakukan secara sistematis.

Pendidikan jasmani yang baik harus mampu meningkatkan dan mengembangkan pengetahuan anak tentang prinsip-prinsip gerak dasar, dan nilai karakter yang terintegrasi didalamnya.

Berdasarkan uraian di atas perlu adanya upaya untuk mengembangkan kemampuan-kemampuan jasmani pada diri siswa dalam pembelajaran PJOK. Selain kemampuan jasmani yang perlu dikembangkan diantaranya adalah kemampuan berpikir kreatif. Kemampuan berpikir kreatif sangat penting dalam mengembangkan kemampuan siswa dalam menyelesaikan masalah, agar nilai-nilai pembelajaran dapat diimplementasikan dalam kehidupan nyata. Kondisi yang terjadi saat ini, pada kegiatan pembelajaran PJOK di sekolah, guru biasanya menggunakan metode pembelajaran konvensional. Kegiatan pembelajaran dimulai dengan menjelaskan dan memberikan contoh aktivitas gerak dilanjutkan dengan memberikan latihan kepada siswa. Pembelajaran hanya berpusat pada guru sedangkan para siswa hanya pasif dan mendengarkan penjelasan guru. Hampir sebagian besar siswa mengalami kesulitan dalam mempelajari dan menguasai keterampilan gerak dasar. Proses pembelajaran yang dilaksanakan cenderung hanya ranah pengetahuan, tanpa memberi kesempatan kepada siswa untuk mengembangkan kemampuan berpikir kritis, sehingga anak menjadi kurang cerdas.

Perkembangan kemampuan peserta didik tersebut akan dikembangkan melalui proses pembelajaran. Salah satunya melalui model pembelajaran berbasis masalah melalui pendekatan bermain di kelompok mata pelajaran PJOK pada SD/MI dengan tujuan untuk mengembangkan gerak dasar, kemampuan motorik, dan kemampuan berpikir kreatif serta nilai karakter dan kesadaran hidup sehat.

Mengembangkan kemampuan berpikir kreatif pada peserta didik, Guru PJOK harus mempunyai kemampuan dalam mengembangkan pembelajaran melalui pendekatan bermain dengan menerapkan metode pembelajaran berbasis masalah (*Case Method*). Melalui model pembelajaran berbasis masalah, peserta didik akan dibawa kedalam suasana pembelajaran yang menarik dan menyenangkan serta dapat mengembangkan kemampuan berpikir kritis, kreatif dan mampu menyelesaikan masalah. Pengembangan model pembelajaran melalui pendekatan bermain dalam bentuk permainan, seperti permainan berlari, melompat, melempar yang dikombinasi dari beberapa teknik dasar permainan cabang olahraga dipilih sebagai aktifitas permainan. Sehingga model pembelajaran PJOK berbasis pendekatan bermain merupakan model pembelajaran yang efektif dan bermakna untuk mengembangkan kemampuan gerak dasar serta kemampuan berpikir kreatif di Sekolah Dasar.

Bermain adalah sesuatu yang menyenangkan bagi peserta didik, dengan bermain peserta didik tidak merasa lelah atau terbebani dalam melakukan aktivitas jasmani, tetapi menjadi sesuatu yang menyenangkan. Melakukan proses pembelajaran gerak dalam pendidikan jasmani yang merupakan berbagai gerak dan keterampilan, tentu saja tidak bisa dihindarkan dari penggunaan sarana prasarana atau peralatan olahraga yang diperlukan serta yang paling esensial adalah bentuk permainan yang dikembangkan.

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti dan studi pendahuluan sebagai instruktur program Pendidikan Profesi Guru (PPG) di Prodi PJKR, dan kegiatan pendampingan guru PJOK dalam kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat pada tahun 2018 dan 2019 menemukan beberapa faktor kelemahan yang dihadapi oleh guru PJOK di Sekolah Dasar, hasil umpan balik dari kegiatan PkM dengan Musyawarah Guru Mata Pelajaran (MGMP) Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, dalam mengembangkan model pembelajaran yang aktif (*Active Learning*).

Salah satu kelemahan yang sangat mendasar adalah rendahnya kreatifitas dan inovasi guru dalam mengembangkan pembelajaran untuk kemampuan gerak dasar dan kemampuan berpikir kreatif melalui pendekatan bermain, dalam hal ini bermain di buat dalam bentuk-bentuk permainan yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik. Guru cenderung menggunakan jenis permainan yang ada seperti sepak bola, bola volly dan bola basket tanpa melakukan modifikasi, sehingga kurang dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan anak sekolah dasar. Akibatnya, pembelajaran yang diberikan tidak relevan dengan kompetensi yang ingin dicapai, serta mengakibatkan pembelajaran menjadi monoton dan kurang menarik serta kurang bermakna.

Berdasarkan permasalahan yang telah diidentifikasi, permasalahan yang krusial dalam pembelajaran PJOK di sekolah dasar, peneliti tertarik untuk melakukan Pengembangan Model Pembelajaran PJOK untuk Mengembangkan Kemampuan Berpikir Kreatif melalui Pendekatan Bermain di Sekolah Dasar.

Pendekatan Bermain

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Selain itu, Toto Subroto (2000 : 3) mengungkapkan “Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan artinya bahwa melalui proses pendidikan jasmani yang kondusif siswa dibantu

untuk mewujudkan dirinya sesuai dengan tahap pertumbuhan dan perkembangannya secara optimal sehingga ia mencapai suatu taraf kedewasaan tertentu”.

Pendidikan jasmani merupakan suatu bagian pendidikan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan membina mentalitas, nilai karakter (sikap), mengembangkan gerak dasar, dan tindakan untuk hidup sehat. Dengan sasaran penjas adalah pertumbuhan mental, social dan emosional yang selaras, serasi dan seimbang. Pada kenyataannya, penjas adalah suatu bidang kajian yang sungguh luas. Titik perhatiannya adalah peningkatan gerak manusia.

Beberapa pertimbangan dalam pendidikan jasmani perlu pendekatan bermain adalah; a) Dengan bermain anak dapat leluasa untuk mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya, b) Guru akan lebih mudah memberikan pengarahan, koreksi, saran atau latihan atau dorongan agar anak didiknya berkembang lebih baik, dan mencapai kedewasaan yang diharapkan, c) Dengan bermain guru tidak harus terfokus dengan sarana dan prasarana.

Loy, McPherson, dan Kenyon (dalam Suryadi, 2014 : 46) mendefenisikan bahwa bermain adalah berbagai aktivitas yang bersifat : 1) bebas, 2) terpisah, 3) tak pasti atau berubah-ubah, 4) secara spontan, 5) tidak mempertimbangkan hasil, 6) diatur oleh peraturan serta membuat kepercayaan. Tujuan dilakukan pendekatan bermain adalah agar kemampuan gerak (motorik) dan kemampuan berpikir kreatif anak dapat dikembangkan bagi anak. Melalui bermain juga dapat terjadi kemungkinan-kemungkinan untuk mendidik kemampuan anak, semakin kuat kesadaran diri, dapat menumbuhkan rasa senang, serta dapat menumbuhkan rasa ingin menang. Dalam bermain terdapat sebuah permainan, dalam permainan sangat pentingnya media lain sebagai alat yang mendukung permainan, media dapat merangsang siswa dalam permainan tersebut.

Kelas 4 SD

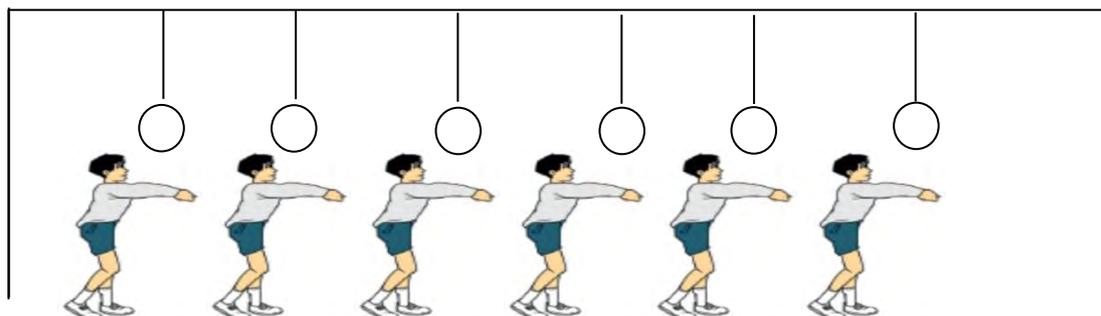
Kompetensi Inti (KI) :

1. Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangganya serta cinta tanah air.
3. Memahami pengetahuan faktual dan konseptual dengan cara mengamati, menanya, dan mencoba berdasarkan rasa ingin tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah dan tempat bermain.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dan konseptual dalam bahasa yang jelas, sistematis dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

Kompetensi Dasar (KD) : Permainan Bola Voli

Kompetensi Dasar 3 (Pengetahuan)	Kompetensi Dasar 4 (Keterampilan)
3.1 Memahami prosedur variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola besar sederhana dan atau tradisional	4.1 mempraktikkan variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola besar sederhana atau tradisional

1. Melakukan Pembelajaran *Passing* Bawah Pada Permainan Bola Voli



Aturan Permainan :

Aturan permainan yang dapat dilakukan dalam melakukan pembelajaran *passing* bawah pada permainan bola voli antara lain yaitu :

- a. Kepada siswa dan siswi berbaris sesuai dengan ketentuan yang sudah ditetapkan guru. Atau setiap siswa akan dibagi menjadi 6 kelompok, dimana kelompok tersebut melakukan perlakuan *passing* bawah bola voli dengan cara bola digantung dan bola tersebut sudah dimodifikasi menjadi bola yang sedikit lembek dan mudah memantul.
- b. Setiap anggota kelompok diberikan waktu selama 1 menit pada saat melakukan kegiatan *passing* bawah dengan cara digantung.

- c. Kelompok siapa yang akan mendapatkan nilai tertinggi atau banyaknya pantulan bola terhadap tangan akan diberikan apresiasi/mendali dari guru kepada siswa. Dengan catatan peringkat 1, 2 dan 3. Kelompok siapa yang mendapatkan poin terendah akan mendapatkan hukuman dan hukuman tersebut akan menggandong kelompok pemenang.

Aturan Keselamatan :

Lakukan pengecekan kondisi lapangan layak atau tidak digunakan untuk proses pembelajaran. Awasi jalannya kegiatan untuk memperkecil resiko cedera terhadap siswa.

Tujuan Yang Diharapkan :

Agar siswa aktif dan terlibat dalam proses pembelajaran sekalipun sambil bermain siswa sudah melaksanakan kegiatan pendidikan jasmani sebagai upaya untuk menjaga kebugaran tubuh. Hal ini sangat bagus untuk melatih kemampuan kognitif, psikomotorik, dan afektif siswa, serta mengembangkan gerak dasar pada siswa.

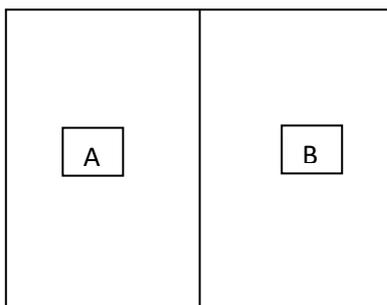
Kompetensi Inti (KI) :

1. Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangganya serta cinta tanah air.
3. Memahami pengetahuan faktual dan konseptual dengan cara mengamati, menanya, dan mencoba berdasarkan rasa ingin tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah dan tempat bermain.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dan konseptual dalam bahasa yang jelas, sistematis dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

Kompetensi Dasar (KD) : Permainan Bola Kasti

Kompetensi Dasar 3 (Pengetahuan)	Kompetensi Dasar 4 (Keterampilan)
3.1 Memahami prosedur variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola besar sederhana dan atau tradisional	4.1 mempraktikkan variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola besar sederhana atau tradisional

Tata cara permainan dengan berlomba dan bermain :



Penjelasan Base :

Base A = Lempar tangkap bola

Base B = Memukul bola

Penjelasan Setiap Base :

Base C akan melakukan kegiatan memukul dengan syarat siswa diberikan kesempatan memukul sebanyak 3x dan jarak pukulan tersebut akan dihitung. Contoh siapa yang memiliki jarak terjauh akan diberikan poin atau nilai plus.

Base D akan melakukan kegiatan lempar tangkan bola dengan syarat siswa memiliki kesempatan sebanyak 1 menit untuk melakukan kegiatan tersebut. Siapa siswa yang memiliki hitungan terbanyak pada 1 menit akan diberikan poin atau nilai plus pada kegiatan tersebut.

Peraturan Kegiatan :

1. Pertama seluruh siswa akan dibagi menjadi kelompok dengan jumlah didalam 1 kelompok terdiri dari 4 anggota.
2. Kemudian setiap kelompok akan melewati base masing-masing.
3. Setiap base memiliki penjaganya masing-masing dan penjaga tersebut akan diisi oleh petugas guru atau siswa.

4. Kepada tim yang selesai melakukan tugasnya dengan baik, tepat, sesuai kriteria yang sudah ditentukan dan cepat, maka tim tersebut akan dinyatakan menang.

Aturan Keselamatan :

Lakukan pengecekan kondisi lapangan layak atau tidak digunakan untuk proses pembelajaran. Awasi jalannya kegiatan untuk memperkecil resiko cedera terhadap siswa.

Tujuan Yang Diharapkan :

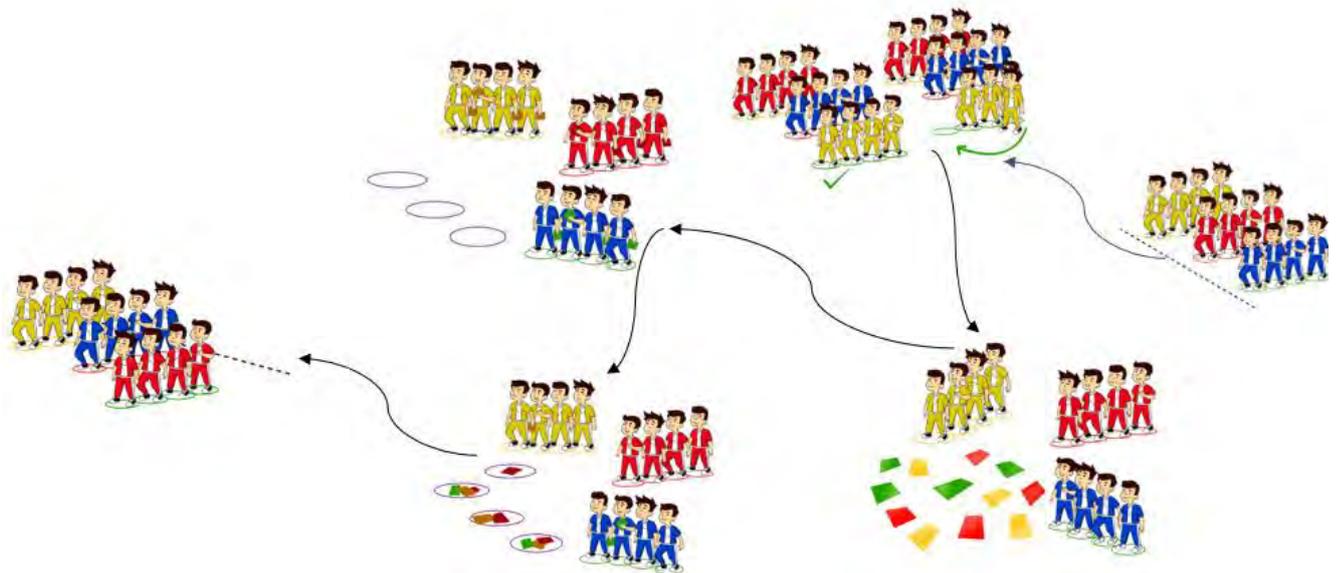
Agar siswa aktif dan terlibat dalam proses pembelajaran sekalipun sambil bermain siswa sudah melaksanakan kegiatan pendidikan jasmani sebagai upaya untuk menjaga kebugaran tubuh. Hal ini sangat bagus untuk melatih kemampuan kognitif, psikomotorik, dan afektif siswa, serta mengembangkan gerak dasar pada siswa.

Kompetensi Inti (KI) :

1. Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangganya serta cinta tanah air.
3. Memahami pengetahuan faktual dan konseptual dengan cara mengamati, menanya, dan mencoba berdasarkan rasa ingin tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah dan tempat bermain.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dan konseptual dalam bahasa yang jelas, sistematis dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

Kompetensi Dasar (KD) : Atletik

Kompetensi Dasar 3 (Pengetahuan)	Kompetensi Dasar 4 (Keterampilan)
3.1 Memahami prosedur variasi pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional.	4.1 mempraktikkan variasi pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional.



Permainan Elf Express

Peraturan Kegiatan :

1. Pertama seluruh siswa akan ditempatkan diposisinya masing-masing
2. Kemudian setiap siswa akan melewati base masing-masing
3. Kepada siswa yang selsai melakukan tugasnya dengan baik dan cepat, maka siswa tersebut akan dinyatakan menang.

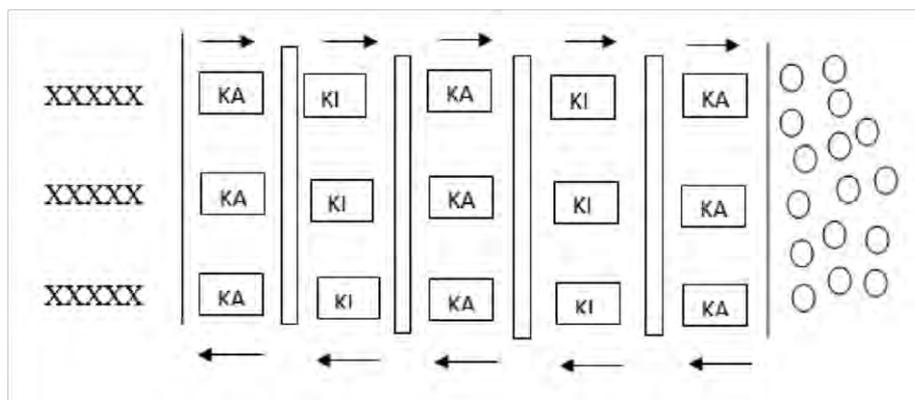
Aturan Keselamatan :

Lakukan pengecekan kondisi lapangan layak atau tidak digunakan untuk proses pembelajaran. Awasi jalannya kegiatan untuk memperkecil resiko cedera terhadap siswa.

Tujuan Yang Diharapkan :

Agar siswa aktif dan terlibat dalam proses pembelajaran sekalipun sambil bermain siswa sudah melaksanakan kegiatan pendidikan jasmani sebagai upaya untuk menjaga kebugaran tubuh. Hal ini sangat bagus untuk melatih kemampuan kognitif, psikomotorik, dan afektif siswa, serta mengembangkan gerak dasar pada siswa.

Permainan Memindahkan Bola



Gambar. Permainan memindahkan kotak

Aturan permainan

- Peserta dibagi dalam 6 kelompok di setiap pos.
- Siswa yang akan berlari pada posisi berdiri dan akan diawali permainan dengan perintah dari guru meneriakkan aba-aba *start jongkok*.
- Peserta berikutnya yang akan berlari dalam posisi berdiri dan aba-aba *start jongkok* akan diteriakkan oleh peserta yang sudah menyelesaikan permainan.
- Sesudah pelari pertama selesai memindahkan 1 kotak, maka dia harus meneriakkan aba-aba *start jongkok*. Akan tetapi, teman berikutnya harus melakukan *start jongkok* sesuai dengan aba-aba *start jongkok* yang di ucapkan oleh peserta yang *finish* terlebih dahulu.
- Pelari kedua memindahkan kotak berikutnya, kemudian berlari kembali dan setelah *finish* meneriakkan aba-aba *start jongkok*.
- Lakukan kegiatan aktifitas gerak dalam permainan ini, secara bergantian sampai semua siswa dapat giliran.

Sesudah aktivitas gerakan selesai dilakukan, berikan penghargaan kepada siswa yang mampu melakukan dengan baik maupun yang belum bisa melakukan dengan baik. Penghargaan yang diberikan dapat berupa tepuk tangan yang meriah, pujian dan kata-kata motivasi yang dapat membangkitkan semangat siswa dalam proses pembelajaran.

Aturan keselamatan.

Lakukan pengecekan kondisi lapangan layak atau tidak difungsikan untuk proses pembelajaran. Awasi jalannya kegiatan untuk memperkecil resiko cedera terhadap siswa.

Tujuan yang diharapkan

Tujuan yang diharapkan dalam permainan inti adalah: 1) untuk melatih konsentrasi siswa, 2) melatih siswa berfikir cepat dan tangkas, 3) melatih daya otot-otot tungkai, 4) mengetahui aba-aba start jongkok, 5) pembelajaran start jongkok, 6) membangun kerjasama, 7) memotivasi diri siswa, 8) membangun karakter siswa, 9) Mengembangkan gerak dasar lari.

Kompetensi Inti (KI) :

1. Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangganya serta cinta tanah air.
3. Memahami pengetahuan faktual dan konseptual dengan cara mengamati, menanya, dan mencoba berdasarkan rasa ingin tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah dan tempat bermain.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dan konseptual dalam bahasa yang jelas, sistematis dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

Kompetensi Dasar (KD) : Bela Diri

Kompetensi Dasar 3 (Pengetahuan)	Kompetensi Dasar 4 (Keterampilan)
3.1 Memahami prosedur pola gerak dasar lokomotor dan non lokomotor untuk membentuk gerak dasar seni beladiri.	4.1 mempraktikkan pola gerak dasar lokomotor dan non lokomotor untuk membentuk gerak dasar seni beladiri.

Kegiatan yang dilakukan pada pembelajaran bela diri :

1. Variasi Pembelajaran Bela Diri (Pencak Silat) Kuda-kuda
 - a. Siswa akan dibariskan sesuai dengan posisi dan tempat yang sudah ditentukan dengan jarak rentang tangan siswa tersebut
 - b. Kemudian seluruh siswa diharapkan mendengar perintah yang ditentukan guru dan jangan ikuti gerakan guru, karena gerakan yang dilakukan oleh guru akan menjadi jebakan bagi siswa yang tidak mendengarkan perintah, konsentrasi amat penting pada variasi ini
 - c. Yang terakhir setiap siswa memiliki 3 kesempatan untuk melakukan kesalahan, lebih dari 3 kesalahan siswa akan dihukum dengan bentuk yang sudah ditentukan
2. Variasi Pembelajaran Bela Diri (Pencak Silat) Langkah Kaki
 - a. Siswa akan dibariskan sesuai dengan posisi dan tempat yang sudah ditentukan dengan jarak rentang tangan siswa tersebut
 - b. Kemudian seluruh siswa diharapkan mendengar perintah yang ditentukan guru dan jangan ikuti gerakan guru, karena gerakan yang dilakukan oleh guru akan menjadi jebakan bagi siswa yang tidak mendengarkan perintah, konsentrasi amat penting pada variasi ini
 - c. Yang terakhir setiap siswa memiliki 3 kesempatan untuk melakukan kesalahan, lebih dari 3 kesalahan siswa akan dihukum dengan bentuk yang sudah ditentukan

Aturan Keselamatan :

Lakukan pengecekan kondisi lapangan layak atau tidak digunakan untuk proses pembelajaran. Awasi jalannya kegiatan untuk memperkecil resiko cedera terhadap siswa.

Tujuan Yang Diharapkan :

Agar siswa aktif dan terlibat dalam proses pembelajaran sekalipun sambil bermain siswa sudah melaksanakan kegiatan pendidikan jasmani sebagai upaya untuk menjaga kebugaran tubuh. Hal ini sangat bagus untuk melatih kemampuan kognitif, psikomotorik, dan afektif siswa, serta mengembangkan gerak dasar pada siswa.

Kompetensi Inti (KI) :

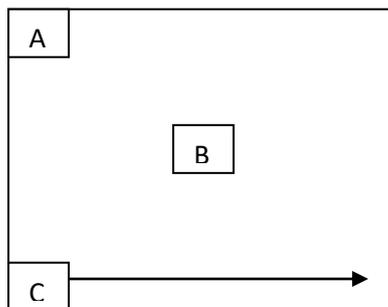
1. Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangganya serta cinta tanah air.
3. Memahami pengetahuan faktual dan konseptual dengan cara mengamati, menanya, dan mencoba berdasarkan rasa ingin tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah dan tempat bermain.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dan konseptual dalam bahasa yang jelas, sistematis dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

Kompetensi Dasar (KD) : Kebugaran Jasmani

Kompetensi Dasar 3 (Pengetahuan)	Kompetensi Dasar 4 (Keterampilan)
3.1 Memahami prosedur pola gerak dasar lokomotor dan non lokomotor untuk membentuk gerak dasar seni beladiri.	4.1 mempraktikkan pola gerak dasar lokomotor dan non lokomotor untuk membentuk gerak dasar seni beladiri.

Kegiatan yang dilakukan pada pembelajaran Kebugaran Jasmani :

1. Variasi Pembelajaran Aktivitas Kebugaran Jasmani



Penjelasan Base :

Base A = Latihan Daya Tahan (Jogging) selama 3 menit keliling lapangan

Base B = Latihan Kekuatan (Sit-up) selama 1 menit

Base c = Latihan Kecepatan (Lari Sprint) 3 kali melakukan 

1. Pertama seluruh siswa akan ditempatkan diposisinya masing-masing
2. Kemudian setiap siswa akan melewati base masing-masing
3. Kepada siswa yang selsai melakukan tugasnya dengan baik dan cepat, maka siswa tersebut akan dinyatakan menang.

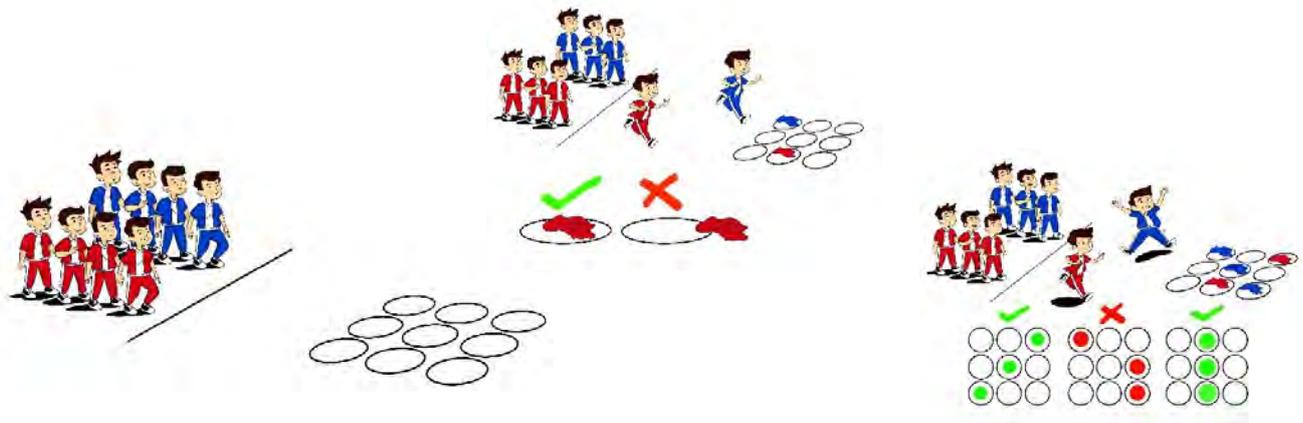
Aturan Keselamatan :

Lakukan pengecekan kondisi lapangan layak atau tidak digunakan untuk proses pembelajaran. Awasi jalannya kegiatan untuk memperkecil resiko cedera terhadap siswa.

Tujuan Yang Diharapkan :

Agar siswa aktif dan terlibat dalam proses pembelajaran sekalipun sambil bermain siswa sudah melaksanakan kegiatan pendidikan jasmani sebagai upaya untuk menjaga kebugaran tubuh. Hal ini sangat bagus untuk melatih kemampuan kognitif, psikomotorik, dan afektif siswa, serta mengembangkan gerak dasar pada siswa.

PERMAINAN TIC-TAC-TOE



Aturan permainan

- Peserta dibagi dalam 6 kelompok.
- Siswa yang akan berlari pada posisi berdiri dan akan diawali permainan dengan perintah dari guru meneriakkan aba-aba *start* berdiri.
- Peserta berikutnya yang akan berlari dalam posisi berdiri dan aba-aba *start* jongkok akan diteriakkan oleh peserta yang sudah meletakkan sapu tangan.
- Sesudah pelari pertama selesai meletakkan sapu tangan, kemudian kembali ke garis start untuk cas kepada teman yang lain. Teman yang di cas langsung berlari untuk meletakkan sapu tangan agar membentuk vertical ataupun horizontal.
- Lakukan kegiatan aktifitas gerak dalam permainan ini, secara bergantian sampai semua siswa dapat membuat sapu tangan di letakkan di ring membentuk vertical ataupun horizontal.

Sesudah aktivitas gerakan selesai dilakukan, berikan penghargaan kepada siswa yang mampu melakukan dengan baik maupun yang belum bisa melakukan dengan baik. Penghargaan yang diberikan dapat berupa tepuk tangan yang meriah, pujian dan kata-kata motivasi yang dapat membangkitkan semangat siswa dalam proses pembelajaran.

Aturan keselamatan.

Lakukan pengecekan kondisi lapangan layak atau tidak difungsikan untuk proses pembelajaran. Awasi jalannya kegiatan untuk memperkecil resiko cedera terhadap siswa.

Tujuan yang diharapkan

Tujuan yang diharapkan dalam permainan inti adalah: 1) untuk melatih konsentrasi siswa, 2) melatih siswa berfikir cepat dan tangkas, 3) melatih daya otot-otot tungkai, 4) mengetahui aba-aba start berdiri, 5) pembelajaran start berdiri, 6) membangun kerjasama, 7) memotivasi diri siswa, 8) mengembangkan kemampuan berpikir kreatif, 9) Mengembangkan gerak dasar lari.

Kelas 5 SD

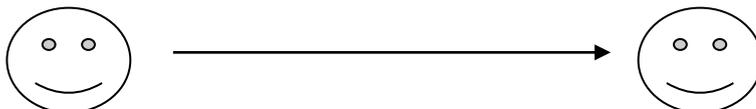
Kompetensi Inti (KI) :

1. Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangganya serta cinta tanah air.
3. Memahami pengetahuan faktual dan konseptual dengan cara mengamati, menanya, dan mencoba berdasarkan rasa ingin tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah dan tempat bermain.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dan konseptual dalam bahasa yang jelas, sistematis dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

Kompetensi Dasar (KD) : Permainan Sepak Bola

Kompetensi Dasar 3 (Pengetahuan)	Kompetensi Dasar 4 (Keterampilan)
3.1 Memahami prosedur variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola besar sederhana dan atau tradisional	4.1 mempraktikkan variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola besar sederhana atau tradisional

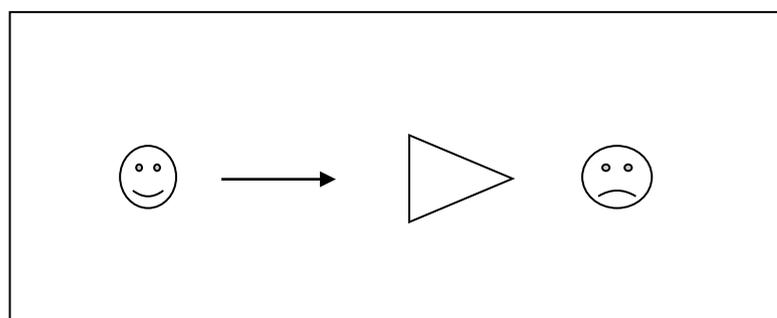
1. Variasi ke-1 Melakukan Pembelajaran *Passing* Berpasangan Dengan Teman Pada Permainan Sepakbola

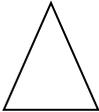


Cara perlakuan :

- a. Lakukan *passing* menggunakan kaki bagian dalam dengan teman didepanmu.
- b. Lakukan dengan cara tenang dan tidak tergesah-gesah, karna yang dinilai pada pembelajaran tersebut adalah teknik.
- c. Kemudian usahakan fokus dan kontrol bola dengan baik.

2. Variasi Ke-2 Melakukan Pembelajaran *Passing* Berbentuk Game Pada Permainan Sepakbola



Penjelasan Pada Gambar	
	Teman/Peserta Yang Bermain Permainan
	Teman/Peserta Yang Melakukan Penjagaan Permainan
	Bola Yang Sudah Disusun Rapi Hingga Berbentuk Segi 3
	Arah <i>Passing</i> Bola

Aturan Permainan :

Aturan permainan game pada pembelajaran *passing* Sepak bola antara lain yaitu :

- Kepada siswa dan siswi berbaris sesuai dengan ketentuan yang sudah ditetapkan guru. Atau setiap siswa akan dibagi menjadi 2 kelompok, dimana ketua kelompok tersebut akan mengambil undian/melakukan lemparan koin, agar kelompok tersebut menjadi pemain dan penjaga.
- Kemudian pemain yang melakukan permainan atau yang bermain akan melakukan *passing* dengan mengarahkan bola tersebut mengenai bola yang sudah disusun rapi berbentuk segi 3.
- Pemain penjaga melakukan *passing* pada temannya hingga mengenai pemain yang bermain.
- Tugas pemain yang bermain melakukan susunan bola hingga berbentuk segi 3 kembali.
- Siapa yang memenangkan permainan akan mendapatkan 1 poin.

Aturan Keselamatan :

Lakukan pengecekan kondisi lapangan layak atau tidak digunakan untuk proses pembelajaran. Awasi jalannya kegiatan untuk memperkecil resiko cedera terhadap siswa.

Tujuan Yang Diharapkan :

Agar siswa aktif dan terlibat dalam proses pembelajaran sekalipun sambil bermain siswa sudah melaksanakan kegiatan pendidikan jasmani sebagai upaya untuk menjaga kebugaran tubuh. Hal ini sangat bagus untuk melatih kemampuan kognitif, psikomotorik, dan afektif siswa, serta mengembangkan gerak dasar pada siswa.

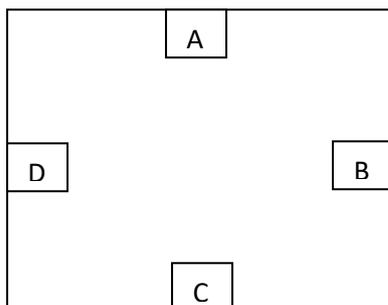
Kompetensi Inti (KI) :

1. Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangganya serta cinta tanah air.
3. Memahami pengetahuan faktual dan konseptual dengan cara mengamati, menanya, dan mencoba berdasarkan rasa ingin tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah dan tempat bermain.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dan konseptual dalam bahasa yang jelas, sistematis dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

Kompetensi Dasar (KD) : Permainan Bola Kasti

Kompetensi Dasar 3 (Pengetahuan)	Kompetensi Dasar 4 (Keterampilan)
3.1 Memahami prosedur variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola besar sederhana dan atau tradisional	4.1 mempraktikkan variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola besar sederhana atau tradisional

Tata cara permainan dengan berlomba dan bermain :



Penjelasan Base :

- Base A = Melambungkan bola
- Base B = Melempar bola
- Base C = Memukul bola
- Base D = Lempar tangkap bola

Penjelasan Setiap Base :

Base A akan melakukan kegiatan melambungkan bola ke arah tong sampah yang sudah ditetapkan, tong sampah tersebut memiliki nilai-nilai yang berbeda, dimana pada saat melakukan lambungan bola ke arah tong sampah, guru akan memberikan pertanyaan perhitungan berbentuk tambah-tambah terlebih dahulu kemudian siswa mencari hasil jawaban dari pertanyaan guru dengan benar. Contoh misalnya $10 + 15 = 25$ maka siswa harus mencari nilai pada tong sampah tersebut hingga hitungannya mendapatkan hasil 25.

Base B akan melakukan kegiatan melempar bola ke arah kaleng yang sudah ditetapkan, kaleng tersebut akan memiliki nilai yang berbeda, dimana pada saat melakukan lemparan bola ke arah kaleng, guru akan memberikan pertanyaan perhitungan berbentuk perkalian kemudian siswa mencari hasil jawaban dari pertanyaan guru dengan benar. Contoh misalnya $5 \times 5 = 25$ maka siswa harus mencari nilai pada kaleng tersebut hingga hitungannya mendapatkan hasil 25 dengan cara melemparkan bola ke arah kaleng.

Base C akan melakukan kegiatan memukul dengan syarat siswa diberikan kesempatan memukul sebanyak 3x dan jarak pukulan tersebut akan dihitung. Contoh siapa yang memiliki jarak terjauh akan diberikan poin atau nilai plus.

Base D akan melakukan kegiatan lempar tangkan bola dengan syarat siswa memiliki kesempatan sebanyak 1 menit untuk melakukan kegiatan tersebut. Siapa siswa yang memiliki hitungan terbanyak pada 1 menit akan diberikan poin atau nilai plus pada kegiatan tersebut.

Peraturan Kegiatan :

1. Pertama seluruh siswa akan dibagi menjadi kelompok dengan jumlah didalam 1 kelompok terdiri dari 4 anggota.
2. Kemudian setiap kelompok akan melewati base masing-masing.
3. Setiap base memiliki penjaganya masing-masing dan penjaga tersebut akan diisi oleh petugas guru atau siswa.
4. Kepada tim yang selsai melakukan tugasnya dengan baik, tepat, sesuai kriteria yang sudah ditentukan dan cepat, maka tim tersebut akan dinyatakan menang.

Aturan Keselamatan :

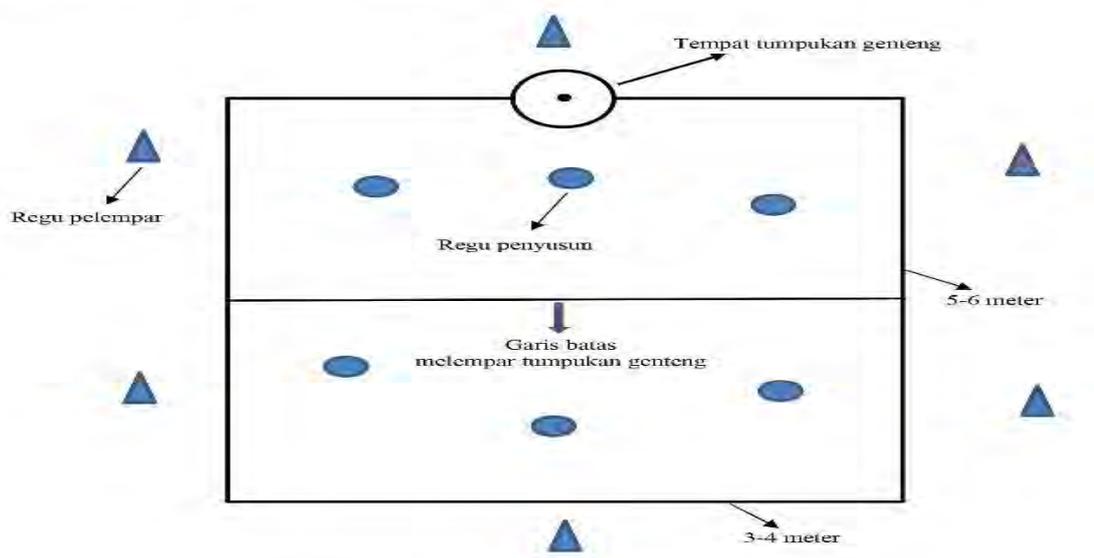
Lakukan pengecekan kondisi lapangan layak atau tidak digunakan untuk proses pembelajaran. Awasi jalannya kegiatan untuk memperkecil resiko cedera terhadap siswa.

Tujuan Yang Diharapkan :

Agar siswa aktif dan terlibat dalam proses pembelajaran sekalipun sambil bermain siswa sudah melaksanakan kegiatan pendidikan jasmani sebagai upaya untuk menjaga kebugaran tubuh. Hal ini sangat bagus untuk melatih kemampuan kognitif, psikomotorik, dan afektif siswa, serta mengembangkan gerak dasar pada siswa.

Permainan Pecah Piring Boi Boian

Bentuk Lapangan Permainan Boi boian



Aturan Permainan :

Permainan harus melempar bola kecil ke susunan pecahan genting yang disusun. Tim dalam permainan ini dibagi menjadi dua kelompok, satu sebagai pelempar bola, sedangkan satunya penyusun piramida pecahan genting. Tim pelempar harus bisa melempar bola tepat mengenai tumpukan pecahan genting agar jatuh berantakan. Kumpulan genting yang tersebar karena lemparan bola harus disusun kembali oleh tim penyusun. Permainan ini akan menjadi seru. Saat tim penyusun sedang menyusun tumpukan, tim pelempar akan melempar mereka dengan bola kecil. Caranya dengan melempar dan menangkap bola dan bola tidak boleh dibawa lari. Apabila tim penyusun terkena lemparan bola, dinyatakan mati dan tidak dapat melanjutkan permainan sampai satu tim penyusun itu semua kena lemparan, baru ganti permainan.

Aturan Keselamatan :

Lakukan pengecekan kondisi lapangan layak atau tidak digunakan untuk proses pembelajaran. Awasi jalannya kegiatan untuk memperkecil resiko cedera terhadap siswa.

Tujuan Yang Diharapkan :

Agar siswa aktif dan terlibat dalam proses pembelajaran sekalipun sambil bermain siswa sudah melaksanakan kegiatan pendidikan jasmani sebagai upaya untuk menjaga kebugaran tubuh. Hal ini sangat bagus untuk melatih kemampuan kognitif, psikomotorik, dan afektif siswa, serta mengembangkan gerak dasar lempar, tangkap, lari, lompat dan loncat pada siswa.

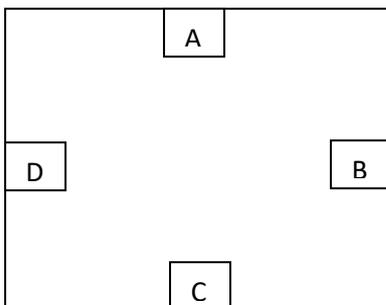
Kompetensi Inti (KI) :

1. Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangganya serta cinta tanah air.
3. Memahami pengetahuan faktual dan konseptual dengan cara mengamati, menanya, dan mencoba berdasarkan rasa ingin tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah dan tempat bermain.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dan konseptual dalam bahasa yang jelas, sistematis dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

Kompetensi Dasar (KD) : Atletik

Kompetensi Dasar 3 (Pengetahuan)	Kompetensi Dasar 4 (Keterampilan)
3.1 Memahami prosedur variasi pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional.	4.1 mempraktikkan variasi pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/ olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional.

Tata cara permainan dengan berlomba dan bermain :



Penjelasan Base :

- Base A = Lompat
- Base B = Lempar
- Base C = Jalan Cepat
- Base D = Lari

Penjelasan Setiap Base :

Base A akan melakukan kegiatan lompatan dengan, guru akan membuat sebuah bentuk permainan tradisional engklek dengan catatan engklek tersebut akan diberikan nilai-nilai untuk melihat hasil lompatan siswa dalam bentuk engklek. Guru akan memberikan pertanyaan perhitungan berbentuk tambah-tambah terlebih dahulu kemudian siswa mencari hasil jawaban dari pertanyaan guru dengan benar. Contoh misalnya $10 + 15 = 25$ maka siswa harus mencari nilai pada engklek tersebut hingga hitungannya mendapatkan hasil 25.

Base B akan melakukan kegiatan melempar kramik ke arah engklek yang sudah ditetapkan, engklek tersebut akan memiliki nilai yang berbeda, dimana pada saat melakukan lemparan kearah engklek, guru akan memberikan pertanyaan perhitungan berbentuk perkalian kemudian siswa mencari hasil jawaban dari pertanyaan guru dengan benar. Contoh misalnya $5 \times 5 = 25$ maka siswa harus mencari nilai pada engklek tersebut hingga hitungannya mendapatkan hasil 25 dengan cara melemparkan kramik ke arah engklek tersebut.

Base C akan melakukan kegiatan jalan cepat. Dimana kegiatan tersebut akan menghitung jarak dan waktu tempuh. Base C akan melakukan kegiatan lari. Dimana kegiatan tersebut akan menghitung jarak dan waktu tempuh.

Peraturan Kegiatan :

1. Pertama seluruh siswa akan ditempatkan diposisinya masing-masing
2. Kemudian setiap siswa akan melewati base masing-masing
3. Kepada siswa yang selsai melakukan tugasnya dengan baik dan cepat, maka siswa tersebut akan dinyatakan menang.

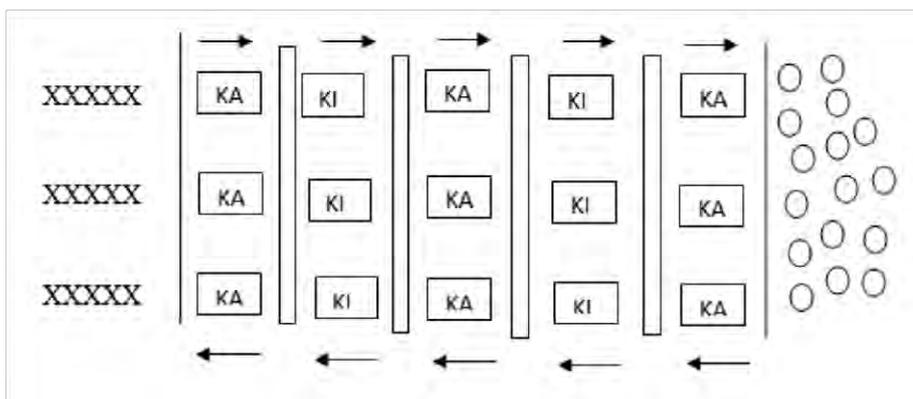
Aturan Keselamatan :

Lakukan pengecekan kondisi lapangan layak atau tidak digunakan untuk proses pembelajaran. Awasi jalannya kegiatan untuk memperkecil resiko cedera terhadap siswa.

Tujuan Yang Diharapkan :

Agar siswa aktif dan terlibat dalam proses pembelajaran sekalipun sambil bermain siswa sudah melaksanakan kegiatan pendidikan jasmani sebagai upaya untuk menjaga kebugaran tubuh. Hal ini sangat bagus untuk melatih kemampuan kognitif, psikomotorik, dan afektif siswa, serta mengembangkan gerak dasar pada siswa.

Permainan Memindahkan Bola



Gambar. Permainan memindahkan kotak

Aturan permainan

- Peserta dibagi dalam 6 kelompok di setiap pos.
- Siswa yang akan berlari pada posisi berdiri dan akan diawali permainan dengan perintah dari guru meneriakkan aba-aba *start jongkok*.
- Peserta berikutnya yang akan berlari dalam posisi berdiri dan aba-aba *start jongkok* akan diteriakkan oleh peserta yang sudah menyelesaikan permainan.

- Sesudah pelari pertama selesai memindahkan 1 kotak, maka dia harus meneriakkan aba-aba *start* jongkok. Akan tetapi, teman berikutnya harus melakukan *start* jongkok sesuai dengan aba-aba *start* jongkok yang diucapkan oleh peserta yang *finish* terlebih dahulu.
- Pelari kedua memindahkan kotak berikutnya, kemudian berlari kembali dan setelah *finish* meneriakkan aba-aba *start* jongkok.
- Lakukan kegiatan aktifitas gerak dalam permainan ini, secara bergantian sampai semua siswa dapat giliran.

Sesudah aktivitas gerakan selesai dilakukan, berikan penghargaan kepada siswa yang mampu melakukan dengan baik maupun yang belum bisa melakukan dengan baik. Penghargaan yang diberikan dapat berupa tepuk tangan yang meriah, pujian dan kata-kata motivasi yang dapat membangkitkan semangat siswa dalam proses pembelajaran.

Aturan keselamatan.

Lakukan pengecekan kondisi lapangan layak atau tidak difungsikan untuk proses pembelajaran. Awasi jalannya kegiatan untuk memperkecil resiko cedera terhadap siswa.

Tujuan yang diharapkan

Tujuan yang diharapkan dalam permainan ini adalah: 1) untuk melatih konsentrasi siswa, 2) melatih siswa berfikir cepat dan tangkas, 3) melatih daya otot-otot tungkai, 4) mengetahui aba-aba *start* jongkok, 5) pembelajaran *start* jongkok, 6) membangun kerjasama, 7) memotivasi diri siswa, 8) membangun karakter siswa, 9) Mengembangkan gerak dasar lari.

Kompetensi Inti (KI) :

1. Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangganya serta cinta tanah air.
3. Memahami pengetahuan faktual dan konseptual dengan cara mengamati, menanya, dan mencoba berdasarkan rasa ingin tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah dan tempat bermain.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dan konseptual dalam bahasa yang jelas, sistematis dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

Kompetensi Dasar (KD) : Bela Diri

Kompetensi Dasar 3 (Pengetahuan)	Kompetensi Dasar 4 (Keterampilan)
3.1 Memahami prosedur pola gerak dasar lokomotor dan non lokomotor untuk membentuk gerak dasar seni beladiri.	4.1 mempraktikkan pola gerak dasar lokomotor dan non lokomotor untuk membentuk gerak dasar seni beladiri.

Kegiatan yang dilakukan pada pembelajaran bela diri :

1. Variasi Pembelajaran Bela Diri (Pencak Silat) Kuda-kuda
 - a. Siswa akan dibariskan sesuai dengan posisi dan tempat yang sudah ditentukan dengan jarak rentang tangan siswa tersebut
 - b. Kemudian seluruh siswa diharapkan mendengar perintah yang ditentukan guru dan jangan ikuti gerakan guru, karena gerakan yang dilakukan oleh guru akan menjadi jebakan bagi siswa yang tidak mendengarkan perintah, konsentrasi amat penting pada variasi ini
 - c. Yang terakhir setiap siswa memiliki 3 kesempatan untuk melakukan kesalahan, lebih dari 3 kesalahan siswa akan dihukum dengan bentuk yang sudah ditentukan
2. Variasi Pembelajaran Bela Diri (Pencak Silat) Langkah Kaki
 - a. Siswa akan dibariskan sesuai dengan posisi dan tempat yang sudah ditentukan dengan jarak rentang tangan siswa tersebut
 - b. Kemudian seluruh siswa diharapkan mendengar perintah yang ditentukan guru dan jangan ikuti gerakan guru, karena gerakan yang dilakukan oleh guru akan menjadi jebakan bagi siswa yang tidak mendengarkan perintah, konsentrasi amat penting pada variasi ini
 - c. Yang terakhir setiap siswa memiliki 3 kesempatan untuk melakukan kesalahan, lebih dari 3 kesalahan siswa akan dihukum dengan bentuk yang sudah ditentukan

Aturan Keselamatan :

Lakukan pengecekan kondisi lapangan layak atau tidak digunakan untuk proses pembelajaran. Awasi jalannya kegiatan untuk memperkecil resiko cedera terhadap siswa.

Tujuan Yang Diharapkan :

Agar siswa aktif dan terlibat dalam proses pembelajaran sekalipun sambil bermain siswa sudah melaksanakan kegiatan pendidikan jasmani sebagai upaya untuk menjaga kebugaran tubuh. Hal ini sangat bagus untuk melatih kemampuan kognitif, psikomotorik, dan afektif siswa, serta mengembangkan gerak dasar pada siswa.

Kompetensi Inti (KI) :

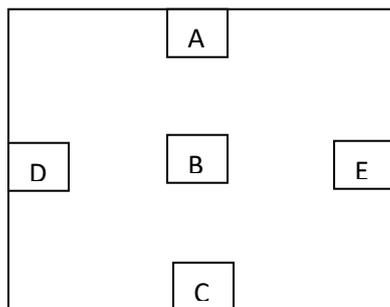
1. Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangganya serta cinta tanah air.
3. Memahami pengetahuan faktual dan konseptual dengan cara mengamati, menanya, dan mencoba berdasarkan rasa ingin tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah dan tempat bermain.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dan konseptual dalam bahasa yang jelas, sistematis dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

Kompetensi Dasar (KD) : Kebugaran Jasmani

Kompetensi Dasar 3 (Pengetahuan)	Kompetensi Dasar 4 (Keterampilan)
3.1 Memahami prosedur pola gerak dasar lokomotor dan non lokomotor untuk membentuk gerak dasar seni beladiri.	4.1 mempraktikkan pola gerak dasar lokomotor dan non lokomotor untuk membentuk gerak dasar seni beladiri.

Kegiatan yang dilakukan pada pembelajaran Kebugaran Jasmani :

1. Variasi Pembelajaran Aktivitas Kebugaran Jasmani



Penjelasan Base :

- Base A = Latihan Daya Tahan (Jogging) selama 3 menit
- Base B = Latihan Kekuatan (Sit-up) selama 1 menit
- Base C = Latihan Kelentukan (Senam Lantai) selama 3 menit
- Base D = Latihan Kecepatan (Lari Sprint) 3 kali melakukan
- Base E = Latihan Kelincahan (Lari Zig-Zag)

2. Pertama seluruh siswa akan ditempatkan diposisinya masing-masing
3. Kemudian setiap siswa akan melewati base masing-masing
4. Kepada siswa yang selsai melakukan tugasnya dengan baik dan cepat, maka siswa tersebut akan dinyatakan menang.

Aturan Keselamatan :

Lakukan pengecekan kondisi lapangan layak atau tidak digunakan untuk proses pembelajaran. Awasi jalannya kegiatan untuk memperkecil resiko cedera terhadap siswa.

Tujuan Yang Diharapkan :

Agar siswa aktif dan terlibat dalam proses pembelajaran sekalipun sambil bermain siswa sudah melaksanakan kegiatan pendidikan jasmani sebagai upaya untuk menjaga kebugaran tubuh. Hal ini sangat bagus untuk melatih kemampuan kognitif, psikomotorik, dan afektif siswa, serta mengembangkan gerak dasar pada siswa.

Kelas 6 SD

Kompetensi Inti (KI) :

1. Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangganya serta cinta tanah air.
3. Memahami pengetahuan faktual dan konseptual dengan cara mengamati, menanya, dan mencoba berdasarkan rasa ingin tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah dan tempat bermain.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dan konseptual dalam bahasa yang jelas, sistematis dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia

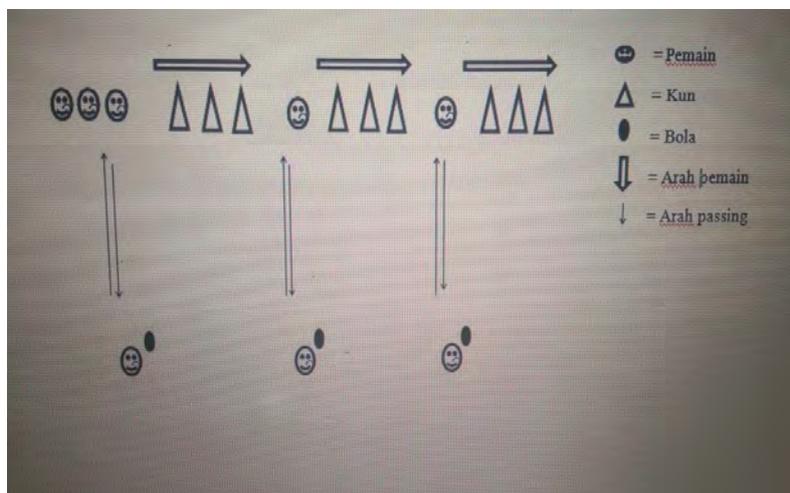
Kompetensi Dasar (KD) : Permainan Bola Besar

Kompetensi Dasar 3 (Pengetahuan)	Kompetensi Dasar 4 (Keterampilan)
3.3 Memahami variasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional	4.3 mempraktikkan variasi pola dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional

Pembelajaran Sepak Bola 6 SD :

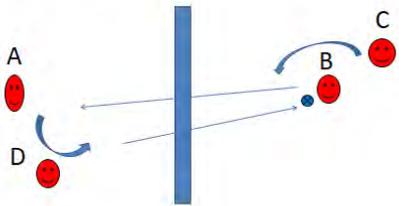
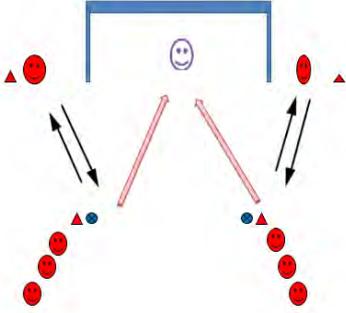
1. Variasi gerakan kombinasi lokomotor, non lokomotor dan manipulatif

Bentuk dan tata cara melakukan gerakan variasi permainan pada materi sepakbola dengan melakukan kombinasi teknik dasar pada permainan sepak bola terdiri dari :



Cara melakukan :

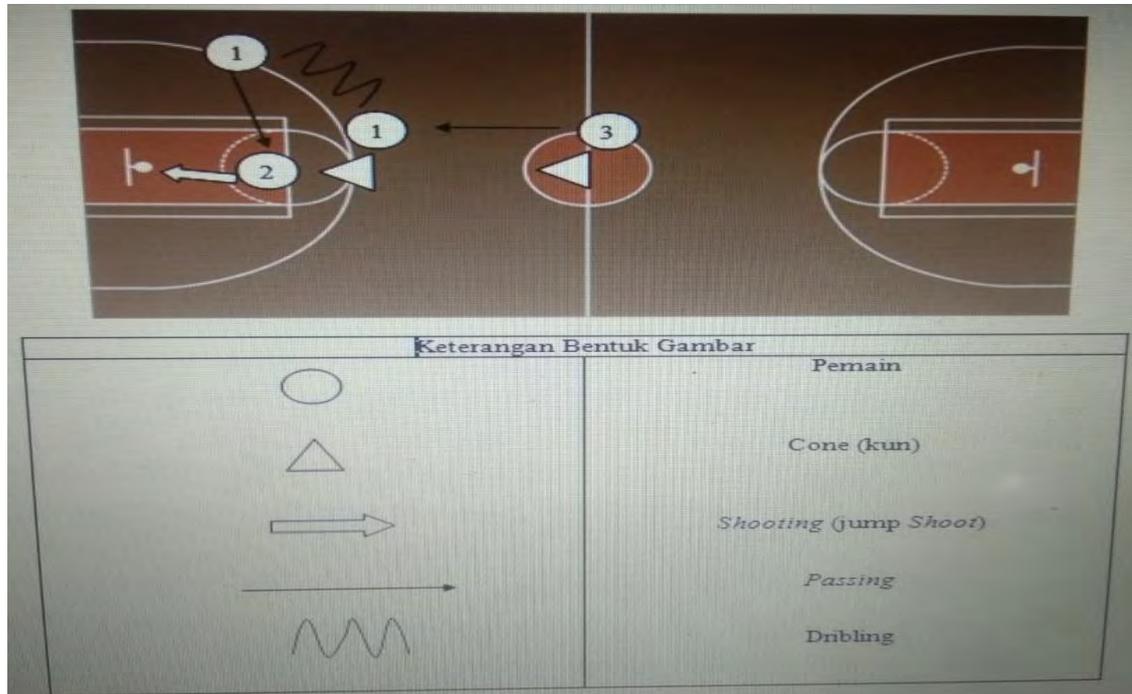
1. Pemain yang memegang awalan bola akan melakukan *passing* ke orang yang di depan.
2. *Passing* dilakukan secara bersamaan.
3. Setelah orang di depan mendapat bola lalu melakukan *back pass* dan berlari kedepan dengan melakukan gerakan zig-zag.
4. Setelah melakukan zig-zag pemain akan menerima *passing* dari orang seberangnya dan *back pass* kembali.
5. Dilakukan secara terus menerus.

Variasi	Pelaksanaan
<p data-bbox="316 745 678 779">Ball Control And Passing Game</p> 	<p data-bbox="890 712 1455 1003">4 pemain 1 bola, pemain A <i>passing</i> ke pemain B kemudian pemain B mengontrol bola, kemudian pemain C <i>passing</i> ke D kemudian pemain D mengontrol bola dan pemain A <i>passing</i> ke pemain B pemain dan seterusnya. Pemain lain melakukan aktifitas yang sama seperti yang dilakukan oleh pemain lainya secara bergantian.</p>
	<p data-bbox="890 1077 1455 1368">2 bola 9 pemain Pemain menempati cone A,B,C,D, cone A dan C diisi 3 pemain, bola di pemain A dan C. A <i>passing</i> ke B, B <i>backpass</i> ke A dan A <i>shooting</i> ke gawang, C <i>passing</i> bersamaan dengan A, kemudian dilanjutkan B <i>passing</i> ke E dan E <i>passing</i> ke D kemudian D langsung <i>shooting</i> ke gawang dan seterusnya</p>

Pembelajaran Bola Basket Kelas 6 SD :

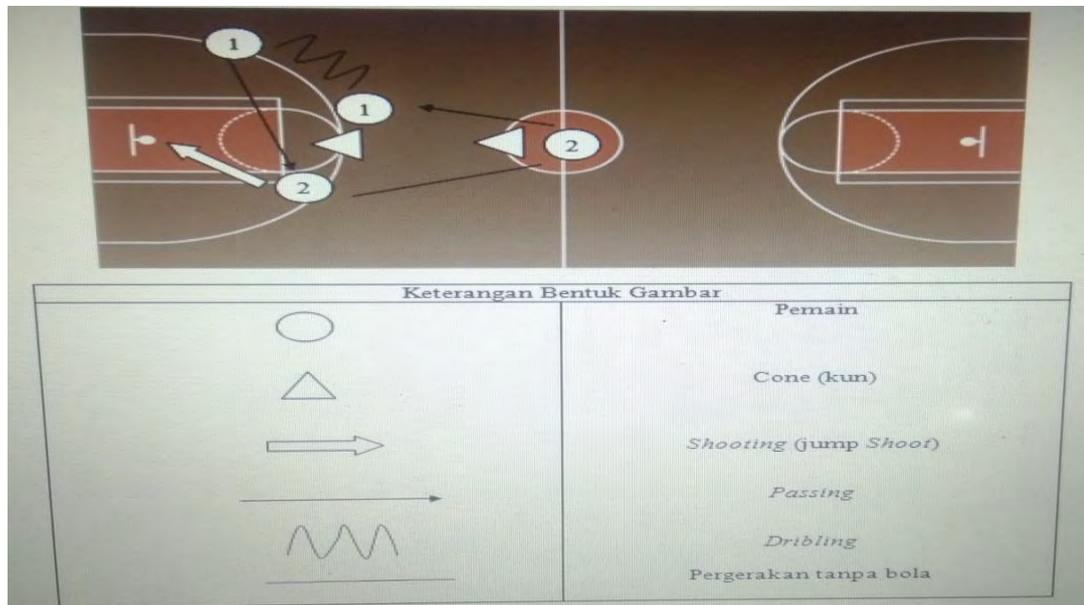
1. Variasi gerakan kombinasi teknik dasar permainan bola basket meliputi gerakan lokomotor, non lokomotor dan manipulatif

Bentuk dan tata cara melakukan kombinasi teknik permainan tersebut atas dasar gerakan teknik melempar, menangkap dan menggiring bola dalam permainan bola basket :



Langkah-langkah :

- 1) Bola pertama ada pada pemain 3, 2) Pemain 3 melakukan *passing* ke pemain 1, 3) Lalu pemain 1 mendribling bola ke area sudut ring sebelah kanan dan melakukan *passing* kepada pemain 2 yang telah menunggu tepan di area 2 point, 4) dan kemudian tugas akhir pemain 2 yaitu melakukan *jump shoot* tepat ke arah ring bola basket.

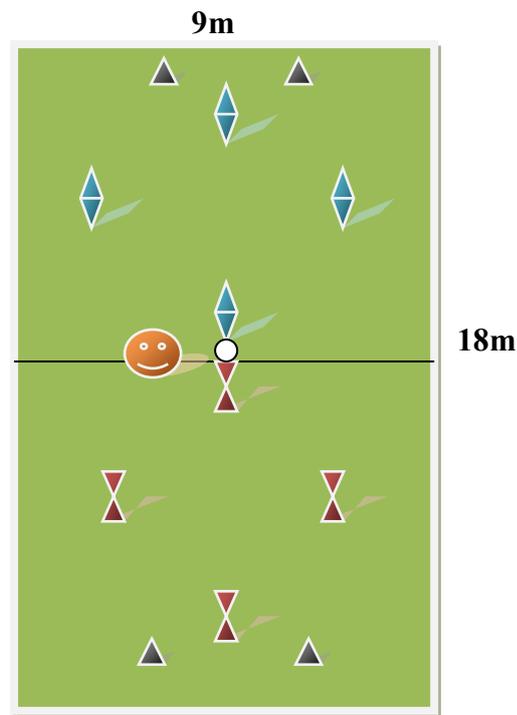


Langkah-langkah :

- 1) Pemain 1 dan pemain 2 berbaris di tempat yang sudah di tentukan, 2) bola pertama ada pada pemain 2, 3) pemain 2 melakukan *passing* ke pemain 1 dan pemain 2 melakukan pergerakan tanpa bola ke sudut kiri berposisi siap menunggu datangnya bola, 4) pemain 1 melakukan *dribling* ke arah sudut kanan dan melakukan *passing* ke pemain 2 yang telah siap menerima datangnya bola, 5) dan tugas akhir pemain 2 melakukan *jump shoot* ke arah ring bola basket.

Sarana dan Prasarana yang digunakan dalam variasi pembelajaran bola basket tersebut adalah lapangan bola basket, papan dan ring bola basket, bola basket, cone, kertas, peluit dan pulpen.

BAWANG (Basket Gawang)



Ket :

Gawang (▲)

Pemain A (◆)

Pemain B (▼)

Pelempar bola (😊)

ALAT YANG DIGUNAKAN

- Gawang
- Bola

LOKASI PERMAINAN

- Halaman terbuka
- Didalam ruangan
- Tempat yang datar

CARA BERMAIN

1. Tim A vs Tim B
2. Masing – masing tim berjumlah 4 orang (dapat dimainkan minimal 3 orang dalam satu tim).

3. Pemain paling depan (kapten) mengambil bola diudara pada saat permainan baru dimulai.
4. Dan orang yang melambungkan bola diambil selain dari pada pemain, sehabis melambungkan bola keudara pelembar harus keluar dari aera lapangan.
5. Masing-masing pemain siap ditempatnya masing-masing.
6. Posisi bebas.
7. Tidak ada yang boleh lewat ke area tim lawan pada saat permainan belum dimulai.
8. Cara mengoper bola ke teman bisa menggunakan cara membantingkan bola ke lantai dan juga bisa langsung dioper ke teman.
9. Cara untuk mendapatkan point yaitu dengan cara memasukkan bola pada gawang lawan dan mendapatkan point 1.
10. Game permainan ini jika salah satu tim sudah mendapatkan point 10.

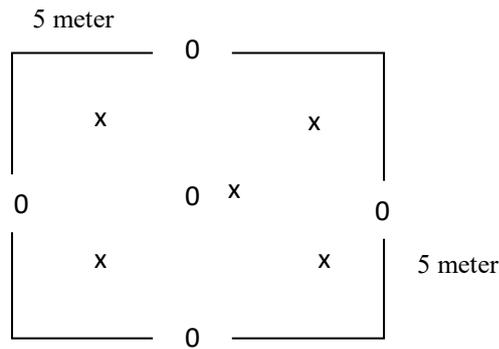
MANFAAT PERMAINAN

- Melatih kosentrasi
- Melatih kecepatan
- Melatih kemampuan fisik
- Melatih kerjasama didalam sebuah tim

Pembelajaran Bola Voli Kelas 6 SD :

Model pembelajaran ini dilakukan agar meningkatkan keterampilan siswa dalam melakukan *passing* bawah dan *passing* atas, meningkatkan konsentrasi siswa dan meningkatkan ketepatan siswa dalam melakukan *passing* bawah dan *passing* atas. Langkah-langkah model pembelajaran tersebut bisa di lihat dibawah :

- a. Bola digantung dengan kedua sisi diikat dan posisi bola berada di tengah.
- b. Pemain akan melakukan *passing* bawah selama 30 detik ke arah atas dan *passing* atas selama 30 detik ke arah atas.
- c. *Passing* tersebut akan dilakukan secara berulang-ulang agar tingkat *passing* bawah dan *passing* atas yang dilakukan siswa dapat lebih cepat tanpa terjadi kesalahan.



Keterangan :

X = Tim pemain

0 = Tim penjaga

Langkah-langkah model pembelajaran tersebut bisa di lihat dibawah :

- a. Pemain tersebut akan masuk didalam lapangan berbentuk persegi dimana ukuran lapangan tersebut sebesar 5x5 meter.
- b. Tim yang melakukan *passing* adalah pemain yang memegang bola awalan dan tim tersebut bebas menggunakan *passing* atas ataupun *passing* bawah.
- c. Sedangkan tim satunya lagi akan mengaja di garis yang sudah di tentukan, jika suatu saat tim yang membawa bola salah memberikan bola kepada tim lain, tim tersebut akan menukar tugasnya. Dimana tim yang menjaga akan menjadi tim pemain dan tim pemain akan menjadi tim penjaga.
- d. Jika tim pemain tidak salah dalam melakukan *passing* dalam jangka waktu 2 menit dengan rotasi *passing* baik, tim tersbut dinyatakan menang dengan mendapatkan skore sebesar 1 point, permainan tersebut akan terhenti dan selsai jika dari kedua tim memiliki skore sebesar 2 point.

Kompetensi Inti (KI) :

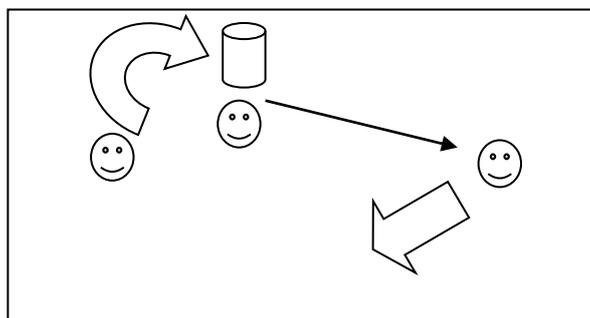
1. Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangganya serta cinta tanah air.
3. Memahami pengetahuan faktual dan konseptual dengan cara mengamati, menanya, dan mencoba berdasarkan rasa ingin tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah dan tempat bermain.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dan konseptual dalam bahasa yang jelas, sistematis dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia

Kompetensi Dasar (KD) : Permainan Bola Kasti

Kompetensi Dasar 3 (Pengetahuan)	Kompetensi Dasar 4 (Keterampilan)
3.3 Memahami variasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional	4.3 mempraktikkan variasi pola dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional

1. Variasi kombinasi teknik dasar pada permainan bola kasti gerakan lokomotor, non lokomotor dan manipulatif

Bentuk dan tata cara melakukan gerakan melambungkan, melempar, memukul dan menangkap bola melalui gerakan dasar lokomotor, non lokomotor dan manipulatif :



Langkah-langkah variasi kombinasi dalam pembelajaran bola kasti :

- a. Seluruh siswa akan diposisikan ditempat yang sudah ditentukan
- b. Pada awalnya siswa akan melambungkan bola/melempar bola kearah tongsampah yang sudah digantung
- c. Kepada siswa yang menunggu dibawah tongsampah angkat menangkap bola tersebut tepat posisinya, kemudian pemain yang menangkap bola akan melempar kepada pemain yang sudah memegang tongkat
- d. Yang terakhir ketika bola sudah dilempar kearah pemain yang memegang tongkat maka pemain tersebut akan melakukan pukulan sejauh mungkin

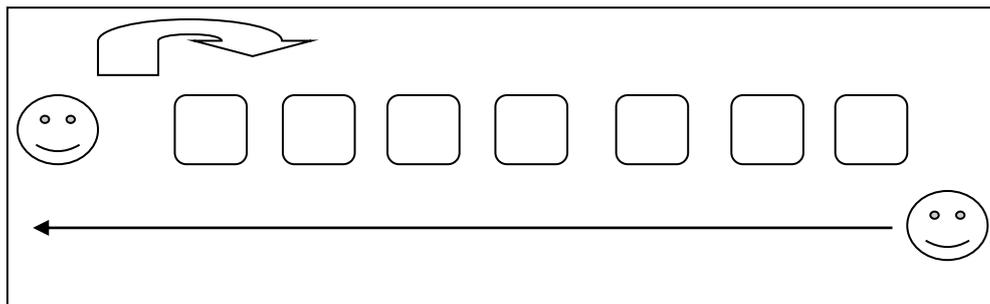
Kompetensi Inti (KI) :

1. Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangganya serta cinta tanah air.
3. Memahami pengetahuan faktual dan konseptual dengan cara mengamati, menanya, dan mencoba berdasarkan rasa ingin tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah dan tempat bermain.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dan konseptual dalam bahasa yang jelas, sistematis dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

Kompetensi Dasar (KD) : Atletik

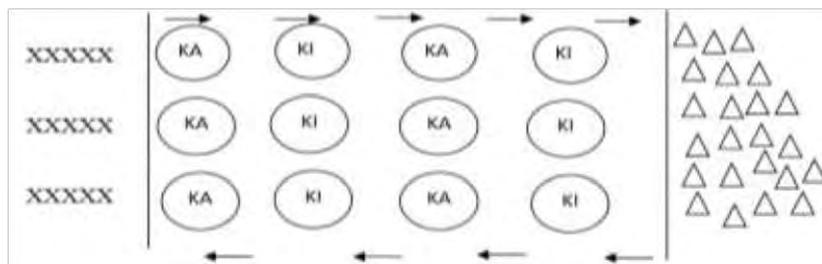
Kompetensi Dasar 3 (Pengetahuan)	Kompetensi Dasar 4 (Keterampilan)
3.1 Memahami prosedur variasi pola gerak dasar lari cepat melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional.	4.1 mempraktikkan variasi pola gerak dasar lari cepat melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional.

1. Variasi Pembelajaran Atletik (Lari Cepat) berdasarkan permainan yang dirancang pada materi Lari Cepat:



1. Pertama seluruh siswa akan ditempatkan diposisinya masing-masing
2. Setelah itu siswa melakukan lompatan melewati cone yang sudah ditetapkan
3. Lalu setelah selsai melakukan lompatan hingga akhir siswa berlari dengan menggunakan start jongkok dan berlari sekencang mungkin hingga sampai posisi garis finish
4. Kepada siswa yang selsai melakukan tugasnya dengan baik dan cepat, maka siswa tersebut akan dinyatakan berhasil

Permainan Menyusun Balok Segitiga



Gambar. Permainan menyusun Balok Segitiga

Aturan permainan

Aturan permainan yang dapat dilakukan dalam menyusun balok segi tiga antara lain :

- Semua siswa dibariskan menjadi enam kelompok. Masing- masing regu supaya menempati tempat yang telah ditentukan dibelakang garis start.
- Salah seorang yang berdiri paling dekat dengan garis start ditunjuk sebagai pelari pertama
- Tugas pelari adalah lari secepatnya untuk mencapai jarak 5-10 meter yang telah ditentukan, dengan teknik lari sprint yang baik menuju garis *finish*.
- Dari garis *start*, pelari pertama berlari menuju garis *finish*. Sesampainya di garis *finish*, pelari langsung menyusun balok segi tiga tersebut dibelakang garis *finish* (berjarak sekitar 30- 40cm). Kemudian berlari secepatnya menuju garis *start*, sehingga pelaksanaannya dapat dilakukan dengan lari bolak- balik.
- Setelah selesai pelari pertama melakukannya, pelari harus cepat kembali kebarisannya untuk bergantian dengan temannya yang lain.
- Tugas pelari berikutnya sama seperti pelari pertama, dan sampai seterusnya.
- Pemenangnya adalah regu yang paling cepat menyelesaikan menyusun balok segi tiga tersebut dengan baik dan cepat.

Sesudah aktivitas gerakan selesai dilakukan, berikan penghargaan kepada siswa yang mampu melakukan dengan baik maupun yang belum bisa melakukan dengan baik. Penghargaan yang diberikan dapat berupa tepuk tangan yang meriah, pujian dan kata-kata motivasi yang dapat membangkitkan semangat siswa dalam proses pembelajaran.

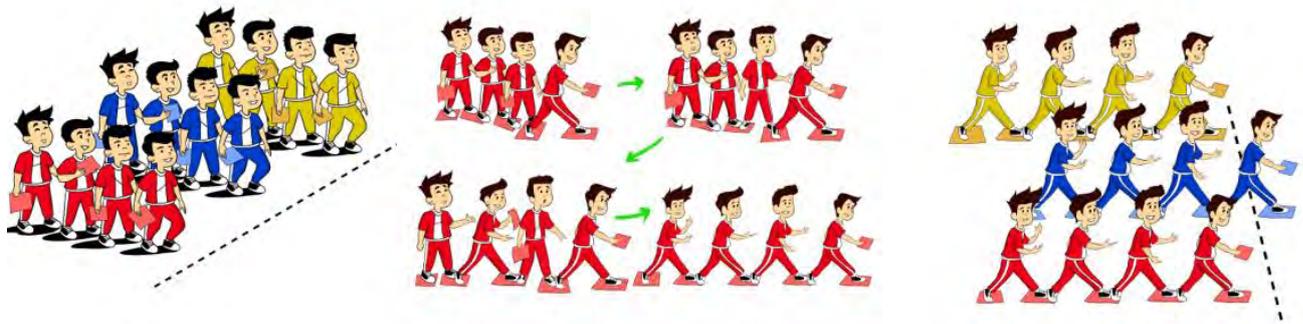
Aturan keselamatan

Lakukan pengecekan kondisi lapangan layak atau tidak digunakan untuk proses pembelajaran. Awasi jalannya kegiatan untuk memperkecil resiko cedera terhadap siswa.

Tujuan yang diharapkan

Agar siswa aktif dan terlibat dalam proses pembelajaran sekalipun sambil bermain siswa sudah melaksanakan kegiatan pendidikan jasmani sebagai upaya untuk menjaga kebugaran tubuh. Hal ini sangat bagus untuk melatih kemampuan kognitif, psikomotorik, dan afektif siswa, serta mengembangkan gerak dasar lari dan nilai karakter kerja sama.

Permainan Menyebrang Sungai Buaya



Menyebrang Sungai Buaya

Aturan permainan

Aturan permainan yang dapat dilakukan dalam menyebrang sungai buaya antara lain :

- Semua siswa dibariskan menjadi tiga kelompok. Masing- masing regu supaya menempati tempat yang telah ditentukan dibelakang garis start.
- Setiap siswa memegang kartun untuk di pijak, siswa paling depan meletakkan kartunya langsung dipijak.
- Siswa yang di belakangnya mengikuti meletakkan kartun langsung di pijak dan seterusnya untuk siswa di belakangnya untuk mencapai jarak 5-10 meter menuju garis *finish*.
- Siswa yang menginjak tanah mengulang lagi dari start awal.
- Kelompok yang pertama sampai di garis *finish* dinyatakan menang
- Pemenangnya adalah regu yang paling cepat sampai di garis *finish*.

Sesudah aktivitas gerakan selesai dilakukan, berikan penghargaan kepada siswa yang mampu melakukan dengan baik maupun yang belum bisa melakukan dengan baik.

Penghargaan yang diberikan dapat berupa tepuk tangan yang meriah, pujian dan kata-kata motivasi yang dapat membangkitkan semangat siswa dalam proses pembelajaran.

Aturan keselamatan

Lakukan pengecekan kondisi lapangan layak atau tidak digunakan untuk proses pembelajaran. Awasi jalannya kegiatan untuk memperkecil resiko cedera terhadap siswa.

Tujuan yang diharapkan

Agar siswa aktif dan terlibat dalam proses pembelajaran sekalipun sambil bermain siswa sudah melaksanakan kegiatan pendidikan jasmani sebagai upaya untuk menjaga kebugaran tubuh. Hal ini sangat bagus untuk melatih kemampuan kognitif, psikomotorik, dan afektif siswa, serta mengembangkan gerak dasar lari, nilai karakter kerja sama, dan kemampuan berpikir kritis.

Kompetensi Inti (KI) :

1. Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangganya serta cinta tanah air.
3. Memahami pengetahuan faktual dan konseptual dengan cara mengamati, menanya, dan mencoba berdasarkan rasa ingin tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah dan tempat bermain.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dan konseptual dalam bahasa yang jelas, sistematis dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

Kompetensi Dasar (KD) : Bela Diri

Kompetensi Dasar 3 (Pengetahuan)	Kompetensi Dasar 4 (Keterampilan)
3.1 Memahami prosedur pola gerak dasar lokomotor dan non lokomotor untuk membentuk gerak dasar seni beladiri.	4.1 mempraktikkan pola gerak dasar lokomotor dan non lokomotor untuk membentuk gerak dasar seni beladiri.

Kegiatan yang dilakukan pada pembelajaran bela diri :

1. Variasi Pembelajaran Bela Diri (Pencak Silat) Kuda-kuda
 - d. Siswa akan dibariskan sesuai dengan posisi dan tempat yang sudah ditentukan dengan jarak rentang tangan siswa tersebut
 - e. Kemudian seluruh siswa diharapkan mendengar perintah yang ditentukan guru dan jangan ikuti gerakan guru, karena gerakan yang dilakukan oleh guru akan menjadi jebakan bagi siswa yang tidak mendengarkan perintah, konsentrasi amat penting pada variasi ini
 - f. Yang terakhir setiap siswa memiliki 3 kesempatan untuk melakukan kesalahan, lebih dari 3 kesalahan siswa akan dihukum dengan bentuk yang sudah ditentukan
2. Variasi Pembelajaran Bela Diri (Pencak Silat) Langkah Kaki
 - d. Siswa akan dibariskan sesuai dengan posisi dan tempat yang sudah ditentukan dengan jarak rentang tangan siswa tersebut
 - e. Kemudian seluruh siswa diharapkan mendengar perintah yang ditentukan guru dan jangan ikuti gerakan guru, karena gerakan yang dilakukan oleh guru akan menjadi jebakan bagi siswa yang tidak mendengarkan perintah, konsentrasi amat penting pada variasi ini
 - f. Yang terakhir setiap siswa memiliki 3 kesempatan untuk melakukan kesalahan, lebih dari 3 kesalahan siswa akan dihukum dengan bentuk yang sudah ditentukan

Aturan Keselamatan :

Lakukan pengecekan kondisi lapangan layak atau tidak digunakan untuk proses pembelajaran. Awasi jalannya kegiatan untuk memperkecil resiko cedera terhadap siswa.

Tujuan Yang Diharapkan :

Agar siswa aktif dan terlibat dalam proses pembelajaran sekalipun sambil bermain siswa sudah melaksanakan kegiatan pendidikan jasmani sebagai upaya untuk menjaga kebugaran tubuh. Hal ini sangat bagus untuk melatih kemampuan kognitif, psikomotorik, dan afektif siswa, serta mengembangkan gerak dasar pada siswa.

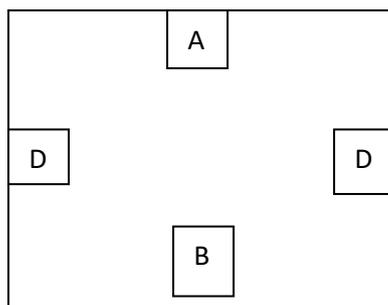
Kompetensi Inti (KI) :

1. Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangganya serta cinta tanah air.
3. Memahami pengetahuan faktual dan konseptual dengan cara mengamati, menanya, dan mencoba berdasarkan rasa ingin tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah dan tempat bermain.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dan konseptual dalam bahasa yang jelas, sistematis dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

Kompetensi Dasar (KD) : Kebugaran Jasmani

Kompetensi Dasar 3 (Pengetahuan)	Kompetensi Dasar 4 (Keterampilan)
3.1 Memahami prosedur pola gerak dasar lokomotor dan non lokomotor untuk membentuk gerak dasar seni beladiri.	4.1 mempraktikkan pola gerak dasar lokomotor dan non lokomotor untuk membentuk gerak dasar seni beladiri.

1. Variasi Pembelajaran Aktivitas Kebugaran Jasmani Untuk Meningkatkan Daya Tahan Jantung dan Paru-paru



Penjelasan Base :

Base A = Lari 200 meter

Base B = Sit-Up selama 1 menit

Base C = Squat selama 1 menit

Base D = Push-up selama 1 menit

2. Pertama seluruh siswa akan ditempatkan diposisinya masing-masing
3. Kemudian setiap siswa akan melewati base masing-masing
4. Kepada siswa yang selsai melakukan tugasnya dengan baik dan cepat, maka siswa tersebut akan dinyatakan menang.

CONTOH RENCANA PELAKSANAAN MODEL PEMBELAJARAN GERAK DASAR MELALUI PENDEKATAN BERMAIN

RPP (RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN)

Sekolah :
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)
 Kelas / Semester : V / 1
 Materi Pokok : Kombinasi Gerak Dasar Lokomotor, Non Lokomotor, dan Manipulatif Dalam Permainan Bola Kecil (Kasti)
 Alokasi Waktu : 4 X 35 menit (1 x pertemuan)

A. Kompetensi Inti (KI)

- **KI – 1 dan KI – 2** : “Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya”.
“Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangga serta cinta tanah air”.
- **KI – 3** : Memahami pengetahuan faktual dan konseptual dengan cara mengamati, menanya dan mencoba berdasarkan rasa ingin tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah dan tempat bermain
- **KI – 4** : Menyajikan pengetahuan faktual dan konseptual dalam bahasa yang jelas, sistematis, logis dan kritis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak

B. Kompetensi Dasar (KD) dan Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)

Kompetensi Dasar (KD)	Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)
3.2 Memahami kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional*	3.2.1 Peserta didik mampu menjelaskan kombinasi gerak dasar melalui aktivitas melempar bola kasti 3.2.2 Peserta didik mampu menjelaskan kombinasi gerak dasar melalui aktivitas menangkap bola kasti
4.2 Mempraktikkan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional*	4.2.1 Peserta didik mampu memperagakan kombinasi gerak dasar melalui aktivitas melempar bola kasti 4.2.2 Peserta didik mampu memperagakan kombinasi gerak dasar melalui aktivitas menangkap bola kasti

C. Tujuan Pembelajaran

Peserta didik mampu memperagakan, menjelaskan, kemudian menyajikan dalam unjuk kerja (praktik) kombinasi gerak dasar melalui aktivitas melempar dan menangkap bola kasti dengan baik melalui Model pembelajaran *Problem Based Learning* dengan metode pendekatan *Demonstrasi* sehingga peserta didik dapat membangun kesadaran akan kebesaran Tuhan YME, dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerja sama dan tanggung jawab

D. Materi Pembelajaran

Permainan Bola Kecil Kasti (Kombinasi Gerak Dasar melalui aktivitas Melempar dan Menangkap Bola Kasti)

E. Pendekatan dan Model Pembelajaran

1. Pendekatan *Scientific* melalui TPACK
2. Model *Problem based learning*

F. Media dan Alat Pembelajaran

1. Media :

- Gambar Animasi
- Link/Video Pembelajaran cara melempar dan menangkap bola melambung, mendarat, dan menyusur tanah <https://www.youtube.com/watch?v=Uz2KfA5KfHc> dan <https://www.youtube.com/watch?v=h9Ts9VopG5w>
- Lembar Kerja dan Penilaian cara melempar bola kasti

2. Alat :

- Kun / kerucut pembatas
- Kardus bekas
- Bola kasti/tenis
- Modifikasi bola
- Peluit

G. Sumber Pembelajaran :

- Buku PJOK Aktif Berolahraga Kelas V, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
- Sumber dari Internet

H. Kegiatan Pembelajaran

Langkah – Langkah Kegiatan Pembelajaran (4 x 35 Menit)	
Kegiatan Pendahuluan (15 menit)	Pemikiran Abad 21 dan Penguatan Karakter
<p>Orientasi</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Guru melakukan pembukaan dengan 3S (salam, senyum, sapa), berdoa untuk memulai pembelajaran ▪ Guru melakukan presensi untuk memeriksa peserta didik ▪ Menyiapkan fisik dan psikis peserta didik dalam mengawali kegiatan pembelajaran <p>Apersepsi</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mengaitkan materi/tema/kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/tema/kegiatan sebelumnya ▪ Mengingatn kembali materi prasyarat dengan melempar pertanyaan. ▪ Mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pelajaran yang akan dilakukan. <p>Motivasi</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari. ▪ Menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan yang berlangsung saat ini ▪ Mengajukan pertanyaan 	<p>Disiplin, religious, Kerja sama, Jujur</p>

Pemberian Acuan		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Memberitahukan materi pelajaran yang akan dibahas pada pertemuan saat itu. ▪ Memberitahukan tentang kompetensi inti, kompetensi dasar, indikator, dan KKM pada pertemuan yang berlangsung ▪ Pembagian kelompok belajar ▪ Menjelaskan mekanisme pelaksanaan pengalaman belajar sesuai dengan langkah-langkah pembelajaran. 		
Kegiatan Inti (110 Menit)		
Sintak Model Pembelajaran <i>(Problem Based Learning)</i>	Kegiatan Pembelajaran	Pemikiran Abad 21 dan Penguatan Karakter
	<ul style="list-style-type: none"> • Guru menampilkan video yang bersumber dari youtube https://www.youtube.com/watch?v=Uz2KfA5KfHc https://www.youtube.com/watch?v=h9Ts9VopG5w Tentang materi Permainan Bola Kecil Kasti (Kombinasi Gerak Dasar melalui aktivitas Melempar dan Menangkap Bola Kasti). Peserta didik menelaah video tersebut • Peserta didik mengamati tahapan-tahapan melakukan gerak dasar lempar tangkap bola kasti dalam video tersebut. 	
Orientasi peserta didik pada masalah	<ul style="list-style-type: none"> • Guru membagi siswa beberapa kelompok • Guru menayangkan video teknik dasar lempar tangkap bola kasti yang bersumber dari youtube https://www.youtube.com/watch?v=h9Ts9VopG5w • Peserta didik dengan kelompoknya mengamati video teknik dasar lempar tangkap bola kasti • Guru menugaskan siswa Bersama kelompoknya untuk mengamati tahapan-tahapan dalam melakukan teknik dasar lempar tangkap bola kasti • Guru membimbing siswa Bersama kelompoknya untuk menyelesaikan permasalahan dalam mempraktekkan tahapan-tahapan melakukan teknik dasar lempar tangkap bola kasti 	Literasi, Kolaborasi
Mengorganisasikan peserta didik untuk belajar.	<ul style="list-style-type: none"> • Guru mengkondisikan siswa di lapangan • Peserta didik melakukan pemanasan statis dan dinamis yang dipimpin oleh peserta didik secara bergantian. • Peserta didik melakukan pemanasan yang dikemas dalam bentuk permainan tradisional boi boian. Gerakan pemanasan ini berorientasi pada gerakan dasar lempar tangkap bola kasti. Cara bermain: Permainan harus melempar bola kecil ke susunan pecahan genting yang disusun. Tim dalam permainan ini dibagi menjadi dua kelompok, satu sebagai pelempar bola, sedangkan satunya penyusun piramida pecahan genting. Tim pelempar harus bisa melempar bola tepat mengenai tumpukan pecahan genting agar jatuh berantakan. Kumpulan genting yang tersebar karena 	Bekerjasama

	<p>lemparan bola harus disusun kembali oleh tim penyusun. Permainan ini akan menjadi seru. Saat tim penyusun sedang menyusun tumpukan, tim pelempar akan melempar mereka dengan bola kecil. Caranya dengan melempar dan menangkap bola dan bola tidak boleh dibawa lari. Apabila tim penyusun terkena lemparan bola, dinyatakan mati dan tidak dapat melanjutkan permainan sampai satu tim penyusun itu semua kena lemparan, baru ganti permainan.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mencoba melakukan tahapan gerak dasar gerakan dasar lempar tangkap bola kasti menggunakan bola modifikasi (bola berekor) • Peserta didik menerima dan mempelajari lembar kerja atau LKPD yang berisi perintah dan indikator tugas gerak dasar lempar tangkap bola kasti. • Peserta didik mencoba melakukan tahapan kombinasi gerak dasar lempar tangkap bola kasti. 	
Membimbing penyelidikan individu maupun kelompok.	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mengumpulkan berbagai informasi dari berbagai sumber (buku ajar, modul dan sumber lain) untuk menyelesaikan <i>lembar kerja</i> tentang aktifitas Permainan Bola Kecil Kasti (Kombinasi Gerak Dasar melalui aktivitas Melempar dan Menangkap Bola Kasti) • Peserta didik kembali melakukan gerak dasar lempar tangkap bola kasti Secara berpasangan atau kelompok 	Literasi, Kerja keras
Mengembangkan dan menyajikan hasil karya.	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik Bersama kelompoknya mempresentasikan tahapan-tahapan teknik dasar lempar tangkap bola kasti dan memperagakan variasi gerak dasar lempar tangkap bola kasti • Peserta didik melakukan perbaikan dengan mengulang gerakan lempar tangkap bola kasti yang masih kurang sesuai dengan masukan dari guru dan rekan satu kelompok • Guru membariskan peserta didik sesuai kelompoknya kemudian guru memberikan kertas yang berisi pertanyaan sederhana seputar pengetahuan tentang Permainan Bola Kecil Kasti (Kombinasi Gerak Dasar melalui aktivitas Melempar dan Menangkap Bola Kasti) • Selama pembelajaran guru mengamati gerakan peserta didik. Guru juga melakukan peilaian sikap dan keterampilan 	Kerja keras, Kerja sama, Percaya diri
Menganalisis dan mengevaluasi proses pemecahan masalah.	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik memperagakan hasil latihan Kombinasi Gerak Dasar melalui aktivitas Melempar dan Menangkap Bola Kasti sesuai dengan teori dan hasil diskusi dalam kelompoknya. • Guru menilai psikomotorik peserta didik. • Peserta didik menerima perbaikan berupa umpan balik dari guru dan kelompok lain mengenai Kombinasi Gerak Dasar melalui aktivitas Melempar dan Menangkap Bola Kasti yang dilakukan secara berpasangan atau kelompok. • Peserta didik melakukan perbaikan dengan mengulang gerakan yang masih kurang sesuai masukan dari guru dan rekan satu kelompok. 	Bekerjasama, Kerja keras dan Disiplin

	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik melakukan kegiatan pendinginan untuk melepaskan otot. Peserta didik diarahkan melakukan kegiatan ini dengan tanggung jawab dan disiplin 	
Kegiatan Penutup (15 Menit)		
	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik membuat simpulan dari hasil diskusi dan peragaan materi Permainan Bola Kecil Kasti (Kombinasi Gerak Dasar melalui aktivitas Melempar dan Menangkap Bola Kasti) sesuai dengan pengalaman gerak yang didapat pada pertemuan hari tersebut. • Mengagendakan tugas untuk membaca materi untuk pertemuan berikutnya • Guru menyampaikan evaluasi dari materi yang diberikan, memberikan koreksi dan penguatan pada peserta didik yang telah menguasai materi dengan baik • Guru memberikan kata himbauan/ajakan/penyemangat, kemudian pembelajaran ditutup dengan bacaan salam dan berdoa. 	Tanggung jawab, religius

I. Penilaian, Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

1. Teknik Penilaian

- a) Penilaian Sikap : Observasi / Pengamatan
b) Penilaian Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan
c) Penilaian Keterampilan : Unjuk Kerja Keterampilan gerak

2. Bentuk Penilaian

- a) Observasi : Lembar pengamatan / Jurnal Aktivitas siswa
b) Tes tertulis dan penugasan : Lembar Kerja / Modul
c) Unjuk Kerja : Rubrik penilaian unjuk kerja

3. Remedial

- a) Tugas membuat rangkuman dan indikator yang tidak mampu di capai
b) Tugas mandiri berupa mempelajari materi pada indikator yang belum dicapai bersama tutor sebaya

4. Pengayaan

- a) Menjadi tutor sebaya bagi teman yang belum mampu mencapai nilai KKM pada indikator pembelajaran tertentu.
b) Diberikan materi untuk pertemuan berikutnya atau keterampilan dengan tingkat kesulitan lebih kompleks agar lebih trampil.

Mengetahui,

Kepala Sekolah

.....

NIP.

Kebumen, 2021

Guru PJOK

.....

NIP.

BAHAN AJAR

KOMBINASI GERAK DASAR LOKOMOTOR, NON LOKOMOTOR, DAN MANIPULATIF (MELEMPAR DAN MENANGKAP BOLA KASTI, LARI, LOMPAT)

Menurut Gabbard. C. Leblanc E. dan Lowy, S., 1987 dalam Sayuti Syahara (2008:1.28) gerak dapat didasarkan pada 3 kelompok : a) gerak lokomotor, b) gerak non-lokomotor, c) gerak manipulatif.

- a. Gerak Locomotor Locomotor yaitu gerakan dasar atau tindakan dengan maksud memindahkan posisi seluruh tubuh ketempat lain atau berpindah tempat seperti ke depan atau ke belakang, ke samping atau ke atas. Contoh gerakannya adalah: jalan, lari, lompat dan lempar.
- b. Gerak Non-lokomotor Non-lokomotor yaitu gerak atau tindakan dengan maksud menggerakkan sebagian tubuh tanpa harus memindahkan seluruh badan atau tetap berada 10 ditempat seperti mengayunkan kedua lengan, memutarakan leher, membungkuk, menegakkan badan, atau memutarakan badan kesegala arah.
- c. Gerak Manipulatif Manipulatif yaitu semua gerakan atau tindakan dengan maksud memanipulasi gerakan atau posisi suatu benda seperti menggelindingkan bola, melempar dan menangkap bola, memukul dengan raket, dan lain sebagainya.

Melempar menurut Mochamad Djumidar A.Widya (2004:121), lempar adalah “suatu yang menyalurkan tenaga pada suatu benda yang menghasilkan daya pada benda tersebut dengan memiliki kekuatan kedepan atau keatas”

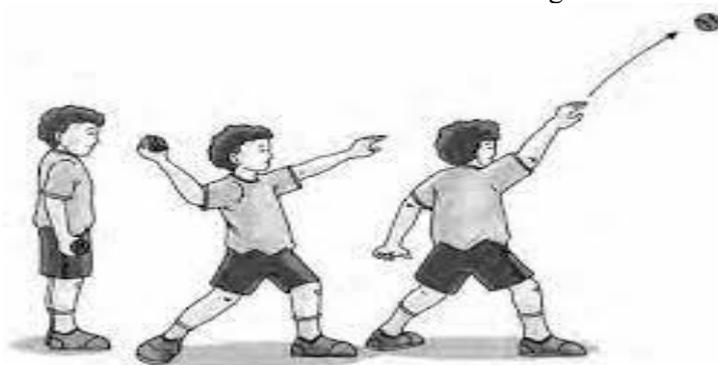
Bola yang dapat dipergunakan untuk latihan melempar / menangkap yaitu: bola tennis, bola kasti, bola rounders, bola base ball, bola voli, bola basket, bola tangan, bola kaki, bola berekor.

Dilansir dari situs Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemdikbud), ada tiga jenis teknik melempar bola dalam permainan kasti.

1. Lemparan bola melambung

Berikut langkah-langkah melakukan teknik melempar bola dalam permainan kasti:

- Badan berdiri tegak, dengan posisi menyamping. Fokuskan pandangan mata ke depan, ke arah pemukul.
- Buka kaki selebar bahu. Kaki kanan berada di belakang kaki kiri.



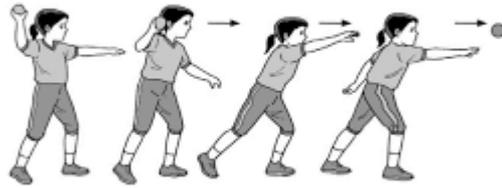
- Lutut kaki kiri ditekuk dan kaki kanan diluruskan di belakang.
- Pegang bola dengan salah satu tangan.
- Tangan yang tidak membawa bola harus sejajar dengan bahu.
- Bola dilempar dengan mengayunkan tangan sekuat mungkin ke arah depan. Pada saat yang bersamaan langkahkan kaki kanan ke depan

2. Lemparan bola mendatar

Berikut langkah-langkah melakukan teknik lemparan bola mendatar dalam permainan kasti:

- Pandangan mata fokus ke depan, baik ke arah bola dan pemukul yang sedang berlari.

- Posisi badan berdiri tegak dan menyamping. Kaki kanan berada di belakang kaki kiri.



- Buka kedua kaki selebar bahu.
- Kaki kanan diluruskan ke belakang. Sedangkan lutut kaki kiri ditebuk.
- Pegang bola dengan salah satu tangan. Siku tangan memegang bola harus ditebuk dengan sudut 90 derajat.
- Salah satu tangan yang enggak membawa bola harus sejajar posisinya dengan bahu.
- Bola dilempar sejajar dari samping kepala agar lemparannya bisa sejajar dengan dada.
- Setelah melempar bola, langkahkan kaki kanan maju ke depan.

3. Lemparan bola menyusur tanah.

Berikut langkah-langkah melakukan teknik lemparan bola menyusur tanah dalam permainan kasti

- Pandangan mata fokus ke depan.
- Badan berdiri tegak dengan posisi menyamping. Kaki kanan berada di belakang kaki kiri.



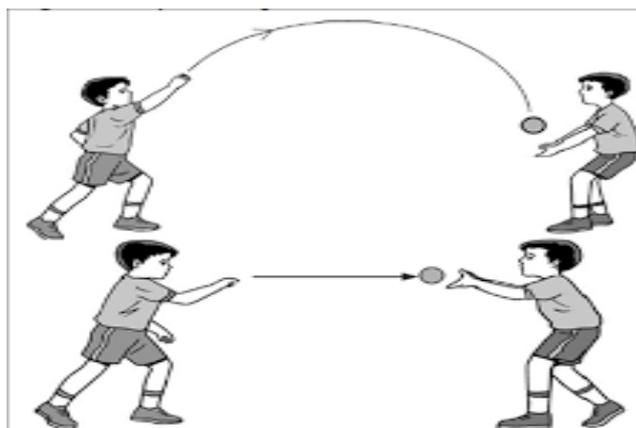
- Posisi kedua kaki dibuka selebar bahu.
- Salah satu tangan yang membawa bola diarahkan ke depan dan bawah. Saat bola sudah terlempar, langkahkan kaki kanan maju ke depan.

Menangkap Menurut Mahendra (2017, hlm. 134) menangkap adalah gerakan yang melibatkan penghentian momentum suatu objek dengan menggunakan satu tangan atau dua tangan. Ada beberapa teknik yang perlu kita tahu dan pelajari sebagai berikut.

1. Menangkap Bola yang Melambung

Bola yang dilempar pada umumnya adalah melambung datangnya bola secara melambung pun akan berbeda lagi cara menangkapnya. Di bawah ini bisa kita lihat bagaimana langkah yang tepat untuk bersiap sekaligus menangkap bola kasti tersebut.

- Awali dengan posisi tubuh berdiri tegak.
- Seperti cara menangkap pada poin pertama dan kedua, pastikan kaki kanan sedikit ke depan.

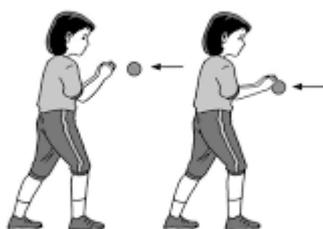


- Siku kita tekuk lebih dulu dan posisi tangan bisa berhadapan, baik itu di atas kepala atau di depan dada tergantung arah datang bola nanti.
- Jari-jari tangan kemudian bisa kita regangkan lebih dulu lalu biarkan lemas dan rileks.
- Bola pun yang datang ke arah kita bisa kita tangkap kemudian.

2. Menangkap Bola yang Datang Mendatar

Selain ada lemparan bola yang menyusur di tanah, hasil lemparan bola kasti pun ada yang datang secara mendatar. Sebagai pelempar, kita perlu untuk mengetahui bagaimana cara menangkap yang benar sesuai arah datang bola agar dapat ditangkap dengan benar. Berikut merupakan langkah-langkah cara menangkap bola ketika bermain kasti apabila datangnya bola secara mendatar.

- Awali dengan berdiri secara tegak di mana kaki kanan posisinya agak ke depan.
- Pandangan kemudian bisa diarahkan ke arah datangnya bola kasti dan fokus di sana sambil bersiap menangkap



- Siku kita tekuk di mana tangan dalam posisi berhadapan di depan dada.
- Jari-jari tangan boleh kita coba regang-regangkan lebih dulu supaya lebih rileks dan lemas.
- Barulah lanjutkan dengan menangkap bola yang datang ke arah kita pasca dilempar oleh tim lawan.

3. Menangkap Bola yang Menyusur Tanah

Tidak semua lemparan yang dilakukan oleh pelempar hasilnya akan melambung tinggi, karena ada pula lemparan ke arah bawah di mana bola mengarah pada kita dengan menyusur tanah. Ketika bola dilempar dengan cara seperti ini, maka berikut adalah langkah-langkah penting untuk menangkap secara tepat.

- Awali dengan posisi berdiri tegak di mana kaki kiri agak sedikit dikedepankan.
- Pandangan mata sebaiknya terus diarahkan pada arah bola yang sedang datang supaya lebih siap



- Kaki kiri kita perlu tekuk sementara lutut kaki kanan bisa kita tempelkan di tanah.
- Kedua telapak tangan pastikan untuk bisa saling berhadapan yang letaknya ada di depan kaki kanan.
- Bola yang datang siap untuk kita tangkap.

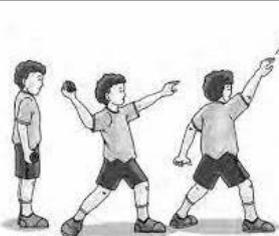
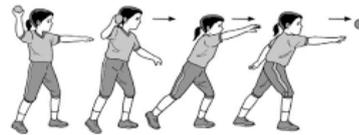
Sumber :

- <http://lib.unnes.ac.id/27110/1/6102914007.pdf>
- <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpor/article/download/11965/10422>
- http://repository.upi.edu/34896/3/S_SDP_1500071_Chapter%202.pdf
- Buku PJOK Aktif Berolahraga Kelas V Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
- <https://olahragapedia.com/teknik-menangkap-bola-kasti>
- <https://www.google.com/search?q=pengertian+berlari+dalam+olahraga&oq=pengertian+berlari&aqs=chrome.2.69i57j0l2j0i22i3017.8314j1j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8>

**LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK
(LKPD)**

Nama Siswa	:	Materi	Kombinasi Gerak Dasar Melalui Aktivitas Melempar Bola Kasti
No. Absen	:		

Tugas 1 : Siswa melakukan gerak seperti pada lembar kegiatan berikut dengan berpasangan sesuai dengan pembagian dari guru, setiap siswa akan melakukan kegiatan mengamati dan diamati oleh teman, pengamatan dilakukan dengan memberikan cek (√) pada kegiatan yang telah dilaksanakan sesuai dengan lembar kerja

Indikator Kombinasi Gerak Dasar Melalui Aktivitas Melempar Bola Kasti	Deskriptor Penilaian Gerak	Kategori Penilaian			
		4	3	2	1
	1) Badan berdiri tegak, dengan posisi menyamping. Fokuskan pandangan mata ke depan				
	2) Buka kaki selebar bahu				
	3) Lutut kaki kiri ditekuk dan kaki kanan diluruskan di belakang.				
	4) Tangan yang tidak membawa bola harus sejajar dengan bahu.				
	1) Pandangan mata ke depan				
	2) Posisi badan berdiri tegak dan menyamping				
	3) Pegang bola dengan salah satu tangan. Siku tangan memegang bola harus ditekuk dengan sudut 90 derajat.				
	4) Bola dilempar sejajar dari samping kepala agar lemparannya sejajar dengan dada.				
	1) Pandangan mata/arah pandangan				
	2) Posisi kedua kaki depan belakang				
	3) Salah satu tangan yang membawa bola diarahkan ke depan dan bawah.				
	4) Saat bola sudah terlempar, langkahkan kaki kanan ke depan				
	JUMLAH SKOR TOTAL				

Indikator Penilaian Gerak

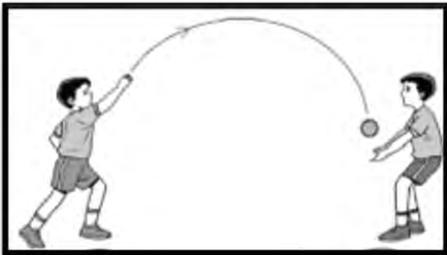
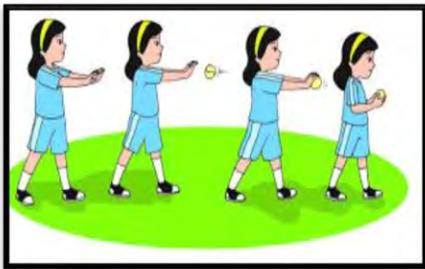
Kriteria Penilaian	Skor	Indikator
Gerak Dasar Melempar Kombinasi Lari	4	Apabila nampak 4 deskriptor gerakan
	3	Apabila nampak 3 deskriptor gerakan
	2	Apabila nampak 2 deskriptor gerakan
	1	Apabila nampak 1 deskriptor gerakan

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

**LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK
(LKPD)**

Nama Siswa	:	Materi	Kombinasi Gerak Dasar Melalui Aktivitas Menangkap Bola Kasti
No. Absen	:		

Tugas 2 : Siswa melakukan gerak seperti pada lembar kegiatan berikut dengan berpasangan sesuai dengan pembagian dari guru, setiap siswa akan melakukan kegiatan mengamati dan di amati oleh teman, pengamatan dilakukan dengan memberikan cek (√) pada kegiatan yang telah dilaksanakan sesuai dengan *lembar kerja*

Indikator Kombinasi Gerak Dasar Melalui Aktivitas Menangkap Bola Kasti	Deskriptor Penilaian Gerak	Kategori Penilaian			
		4	3	2	1
	1) Tubuh berdiri tegak				
	2) Siku kita tekuk lebih dulu dan				
	3) posisi tangan berhadapan				
	4) Pastikan bola dipegang erat setelah diterima				
	SKOR TOTAL : JUMLAH				
	1) berdiri secara tegak di mana kaki kanan posisinya agak ke depan				
	2) pandangan kearah datangnya bola				
	3) Siku kita tekuk di mana tangan dalam posisi berhadapan di depan dada				
	4) Pastikan bola dipegang erat setelah diterima				
	SKOR TOTAL : JUMLAH				
	1) Pandangan mata diarahkan pada arah bola				
	2) Salah satu kaki ditekuk dan lutut menempel pada tanah				
	3) Kedua telapak tangan pastikan untuk saling berhadapan				
	4) Pastikan bola dipegang erat setelah diterima				
	SKOR TOTAL : JUMLAH				

Indikator Penilaian Gerak

Kriteria Penilaian	Skore	Indikator
Gerak Dasar Menangkap Kombinasi Lari	4	Apabila nampak 4 deskriptor gerakan
	3	Apabila nampak 3 deskriptor gerakan
	2	Apabila nampak 2 deskriptor gerakan
	1	Apabila nampak 1 deskriptor gerakan

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

INSTRUMEN EVALUASI

1. INSTRUMEN PENILAIAN SIKAP

- 1) Sikap yang menjadi fokus adalah sikap disiplin, bertanggung jawab, dan kerjasama, pada siswa
- 2) Untuk penilaian sikap akan di lihat rerata dari kelima aspek penilaian sikap yang hasilnya akan dicatat dalam jurnal sebagai berikut.

RUBRIK PENILAIAN SIKAP

NO	ASPEK	SKOR			JUMLAH
		1	2	3	
1	Disiplin				
2	Kerjasama				
3	Tanggung Jawab				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL 9					

No	KriteriaPenilaian
1	Disiplin 1. Tidak terlambat 2. Memakai pakaian olahraga. 3. Meninggalkan lapangan sesuai waktu yang ditentukan. Skor : 3
2	Kerjasama. 1. Tidak egois 2. Membantu teman. 3. Aktif dalam kerja kelompok Skor : 3
3	Tanggungjawab 1. Melakukan aktivitas sesuai instruksi. 2. Merawat peralatan. 3. Menyimpan kembali peralatan pada tempatnya. Skor : 3
	Nilai = $\frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}}$

Kriteria Penilaian :

Skor 3, jika nampak 3 kriteria penilaian

Skor 2, jika nampak 2 kriteria penilaian

Skor 1, jika nampak 1 kriteria penilaian

2. INSTRUMEN PENILAIAN HASIL BELAJAR SISWA ASPEK PENGETAHUAN

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

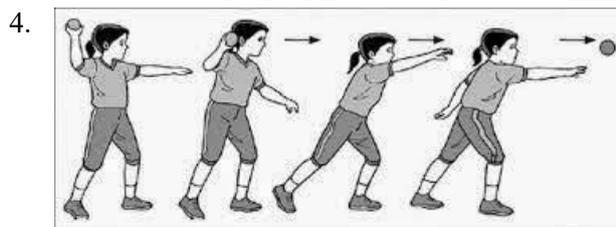
Kelas / Semester : V / 1 (satu)

Kompetensi Dasar : 3.2 Memahami kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional*

IPK	Indikator Soal	Materi Pembelajaran	Nomor Soal	Rumusan Soal
3.2.1 Peserta didik mampu menjelaskan kombinasi gerak dasar melalui aktivitas melempar bola kasti	Dengan memahami tentang kombinasi gerak dasar melempar dan menangkap bola kasti, peserta didik mampu menceritakan cara tersebut.	Kombinasi gerak dasar melalui aktivitas melempar dan menangkap bola kasti	1,2	<ul style="list-style-type: none"> - Menyebutkan dan Menjelaskan variasi kombinasi gerak dasar lempar dan lari - Menjelaskan kombinasi gerak dasar lempar dan lari untuk menghasilkan lemparan jauh.
3.2.2 Peserta didik mampu menjelaskan kombinasi gerak dasar melalui aktivitas menangkap bola kasti	Setelah melakukan gerak dasar kombinasi lari dan menangkap yang baik peserta didik dapat melengkapi pernyataan kombinasi gerak dasar lari dan menangkap bola kasti.	Kombinasi gerak dasar melalui aktivitas melempar dan menangkap bola kasti	3,4,5	<ul style="list-style-type: none"> - Menyebutkan dan Menjelaskan variasi kombinasi gerak dasar menangkap dan lari - Menjelaskan kombinasi gerak dasar lari dan tangkap pada saat bola berada tepat di depan dada - Menjelaskan bagaimana melakukan gerak dasar kombinasi tangkap dan lompat yang benar

Contoh Soal HOTS :

1. Sebutkan dan jelaskan variasi kombinasi gerak dasar lempar bola kasti dan lari !
2. Jelaskan kombinasi gerak dasar lempar dan lari untuk menghasilkan lemparan jauh.
3. Sebutkan dan Jelaskan variasi kombinasi gerak dasar menangkap dan lari!



Bagaimana cara menangkap bola kasti saat berlari sesuai lemparan pada gambar di samping ?

5. Jelaskan dengan runtut tentang cara melakukan kombinasi gerak dasar melompat dan menangkap !

**RUBRIK PENILAIAN HASIL BELAJAR SISWA
ASPEK PENGETAHUAN**

No	JAWABAN	SKOR
1.	<p>- Kombinasi gerak dasar lari ke dan melempar bola melambung Gerakan awalan lari biasa, kemudian sambil badan condong ke belakanag tarik tangan ke belakang kemudian lemparkan bola (melambung)</p> <p>- Kombinasi gerak dasar lari dan melempar bola mendatar Gerakan awalan lari biasa, kemudian sambil badan condong ke samping tarik tangan ke samping belakang kemudian lemparkan bola (mendatar)</p> <p>- Kombinasi gerak dasar lari dan melempar bola menyusur tanah Gerakan awalan lari biasa, kemudian sambil badan sedikit membungkuk turunkan tangan yang akan melempar, tarik tangan ke belakang kemudian lemparkan bola (menyusur tanah)</p>	20
2.	<p>Kombinasi gerak dasar lari ke dan melempar untuk mendapatkan lemparan jauh adalah lemparan melambung. Gerakan awalan lari biasa, kemudian sambil badan condong ke belakanag tarik tangan ke belakang kemudian lemparkan bola (melambung)</p>	20
3.	<p>- Kombinasi gerak dasar lari ke dan menangkap bola melambung Gerakan awalan lari biasa, pandangan ke arah datangnya bola, julurkan kedua tangan ke arah atas depan, pada saat bola sampai di telapak tangan, tarik tangan ke belakang.</p> <p>- Kombinasi gerak dasar lari dan menangkap bola mendatar Gerakan awalan lari biasa, pandangan ke arah datangnya bola, julurkan kedua tangan ke depan, pada saat bola sampai di telapak tangan, tarik tangan ke belakang samping badan.</p> <p>- Kombinasi gerak dasar lari dan melempar bola menyusur tanah Gerakan awalan lari biasa, pandangan ke arah datangnya bola, julurkan kedua tangan ke bawah, pada saat bola akan sampai kedua kaki ditekuk dan lutut salah satu kaki menenmpel di tanah.</p>	20
4.	<p>Tetap berlari dan kedua tangan dijulurkan ke dapan lurus, dengan kedua jari tangan dibuka menghadap ke depan. Setelah bola sampai rapatkan kedua tangan, tarik kedua tangan ke belakang samping badan</p>	20
5.	<p>Pandangan ke arah datangnya bola, julurkan kedua tangan ke depan. Setelah bola akan datang, lompat ke depan dan tangkap bola, rapatkan kedua telapak tangan dan tarik ke belakang samping badan.</p>	20
SKOR MAKSIMUM		100

PEDOMAN PENILAIAN

$$\text{NILAI AKHIR} = \frac{\text{Skorperolehan}}{\text{Skormaksimum}} \times 100$$

3. INSTRUMEN PENGAMATAN PENILAIAN HASIL BELAJAR SISWA ASPEK UNJUK KERJA (KETERAMPILAN)

Mata Pelajaran : PJOK

Kelas/ Semester: V / 1 (Satu)

Kompetensi Dasar : 4.2 Mempraktikkan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional*

Indikator Soal :

- 4.2.1 Peserta didik mampu memperagakan kombinasi gerak dasar melalui aktivitas melempar bola kasti
 4.2.2 Peserta didik mampu memperagakan kombinasi gerak dasar melalui aktivitas menangkap bola kasti

No	Nama	Aspek penilaian						Skor	Nilai
		Kombinasi Gerak Dasar Melempar			Kombinasi Gerak Dasar Menangkap				
		Melambung	Mendatar	Menyusur tanah	Melambung	Mendatar	Menyusur tanah		
1.									
2.									
3.									
4.									
dst									

**RUBRIK PENILAIAN HASIL BELAJAR SISWA
 UNJUK KERJA (KETERAMPILAN)**

Mata Pelajaran : PJOK

Kelas/ Semester : V / 1 (Satu)

Kompetensi Dasar : 4.2 Mempraktikkan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional*

Indikator Soal :

- 4.2.1 Peserta didik mampu memperagakan kombinasi gerak dasar melalui aktivitas melempar bola kasti
 4.2.2 Peserta didik mampu memperagakan kombinasi gerak dasar melalui aktivitas menangkap bola kasti

KRITERIA PENILAIAN	SCORE	INDIKATOR
<i>Kombinasi Gerak Dasar Melempar</i>		
Skor Maksimal 4	4	Apabila nampak 4 indikator gerakan
	3	Apabila nampak 3 indikator gerakan
	2	Apabila nampak 2 indikator gerakan
	1	Apabila nampak 1 indikator gerakan
<i>Kombinasi Gerak Dasar Menangkap</i>		
Skor Maksimal 4	4	Apabila nampak 4 indikator gerakan
	3	Apabila nampak 3 indikator gerakan
	2	Apabila nampak 2 indikator gerakan
	1	Apabila nampak 1 indikator gerakan

PEDOMAN PENILAIAN

$$\text{NILAI AKHIR} = \frac{\text{Skorperolehan}}{\text{Skormaksimum}} \times 100$$

DAFTAR PUSTAKA

- Damanik, Suryadi. 2014. *Olahraga Rekreasi Prinsip dan Aplikasi*. Medan : Unimed press
- Darmiyati Zuchdi. (Ed.). (2011). *Pendidikan Karakter Dalam Perspektif Teori dan Praktik*. Yogyakarta: UNY Press
- Kemdikbud.. (2017). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Jakarta.
- Kemendiknas.2010. *Pengembangan Pendidikan Budaya dan Karakter Bangsa*. Jakarta: Kementerian Pendidikan Nasional.
- Pangrazi, R. P. (2004). *Dynamic Physical Education For Elementary School Children. (14 th ed)*. Menlo-park, CA : Addison-Wesley
- Sanjaya Wina, (2006) *Strategi Pembelajaran*, Jakarta: Predana Media Group
- Sidik, Dikdik Zafar,2010.*Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: Pt Remaja Rosdakarya
- Sugiyono (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Zaenal Mustakim (2011) *Strategi dan Metode Pembelajaran*, Cet. Ke-2 Pekalongan: STAIN Pekalongan Press
- Anggita, Gustiana M., Rachman H, A. 2014. *Pengaruh Aktivitas Bermain dan Perseptual Motorik Terhadap Keterampilan Motorik Siswa Sekolah Dasar Kelas Bawah*. Yogyakarta: *Jurnal Keolahragaan Vol 2 No 2*.
- Arif Hidayat. 2017. *Peningkatan Aktivitas Gerak Lokomotor, Nonlokomotor Dan Manipulatif Menggunakan Model Permainan Pada Siswa Sekolah Dasar*. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Volume 2 Nomor 2. p-ISSN : 2085-6180, e-ISSN : **2580-071X**
- Hairi Diana. 2014. *Upaya Meningkatkan Kemampuan Melompat Melalui Gerak Irama Bagi Anak Tunagrahita Sedang*. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Khusus*. Volume 1 No 3. E-ISSN: 2622-5077
- Indria Susilawati dan Kartini. 2019. *Pengembangan Model Pembelajaran Karakter Pada Pendidikan Jasmani Melalui Aktivitas Permainan Pada Siswasekolah Dasar Di Kabupaten Melawi*. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (Penjaskesrek)*. Volume 6, Nomor 1, Januari 2019, hlm 14-26. P-ISSN: 2252-8148, E-ISSN: 2579-4604
- Koko Prasetyo, (2016) *Penerapan Pendekatan Bermain untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Kelas 5 Sekolah Dasar*. *Jurnal scholaria*, vol.6, No.3, September 2016; 196-205
- Selvi Atesya Kesumawati, Husni Fahrītsani, Saipul Ambri Damanik. 2020. *Developing Learning Model Of Basic Throw In Physical And Health Education Through Games For Second Grade Students In Central Semarang District*. *Physical Education, Health and Recreation*; Vol. 5, No. 1. e-ISSN: 25489208, p-ISSN: 25489194

- Suharjana, F. (2011). Pengembangan pembelajaran senam melalui bermain di sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8 (1), hlm. 18-23. April 2011. P-ISSN: 0216-1699, E-ISSN: 2581-2300
- Wing Prasetya Kurniawan dan M.Anis Zawaw. 2017. Pengenalan Permainan Tradisional Goteng (Gobak Sodor Dan Bentengan) Untuk Membangun Karakter Siswa Sekolah Dasar Kelas Atas. *Jurnal Pembelajaran Olahraga*. Volume 3 Nomor 2 . p-ISSN: 2548-7833 e-ISSN: 2477-3379
- Yuni Astuti dan Ali Mardius. 2017. Pengembangan Permainan Kolaboratif Dalam Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Di Sekolah Dasar Untuk Optimalisasi Pembentukan Karakter. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Volume 2 Nomor 2. p-ISSN : 2085-6180, **e-ISSN : 2580-071X**
- Yuni Astuti dan Ali Mardius. 2017. Pengembangan Permainan Kolaboratif Dalam Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Di Sekolah Dasar Untuk Optimalisasi Pembentukan Karakter. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* Volume 2 Nomor 2. p-ISSN : 2085-6180, **e-ISSN : 2580-071X**
- Prosiding Seminar Dan Diskusi Nasional Pendidikan Dasar 2018. Tema : Menyongsong Transformasi Pendidikan Abab 21. ISSN: 2528-5564