

**MODUL AJAR
PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN
KURIKULUM MERDEKA**

INFORMASI UMUM	
IDENTITAS MODUL	
Penyusun	: Tangguh Adhim Alifbiyah
Instansi	: Sekolah Dasar
Tahun Penyusunan	: 2025
Jenjang Sekolah	: SD
Mata Pelajaran	: PJOK
Fase	: B
Kelas	: III (Tiga)
Alokasi Waktu	: 2x60 Menit
PROFIL PELAJAR PANCASILA	
<ul style="list-style-type: none">• Beriman, bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.• Berakhlak Mulia.• Gotong Royong.	
PESERTA DIDIK	
Maksimal 25 peserta didik.	
MODEL PEMBELAJARAN	
Luring (Luar Jaringan).	
SARANA DAN PRASARANA	
<ul style="list-style-type: none">• Lapangan permainan yang memadai.• Peluit dan <i>stopwatch</i>.	
KETERSEDIAAN MATERI	
<ul style="list-style-type: none">• Pengayaan untuk peserta didik atau yang berprestasi tinggi.• Alternatif penjelasan, metode, atau aktivitas, untuk peserta didik yang sulit paham.	
TARGET PESERTA DIDIK	
<ul style="list-style-type: none">• Peserta didik regular/tipikal.• Peserta didik dengan hambatan belajar.• Peserta didik meregulasi belajar	
MATERI, BAHAN, DAN MEDIA PEMBELAJARAN	
1. Materi Pokok Pembelajaran	
a. Materi Pembelajaran Reguler	
1) Aktivitas Pembelajaran 1	
a) Fakta, konsep, dan prosedural, latihan pengembangan kebugaran jasmani latihan daya tahan.	
b) Fakta, konsep, dan prosedural, latihan pengembangan kebugaran jasmani latihan daya dalam aktivitas pembelajaran	

b. Materi Pembelajaran Remedial

Materi dapat dimodifikasi dengan menambah jarak, pengulangan, intensitas, dan kesempatan/frekuensi melakukan bagi peserta didik atau kelompok peserta didik yang memperlihatkan kemampuan yang belum baik dalam penguasaan latihan pengembangan kebugaran jasmani. Strategi pembelajaran gerak yang lain dapat diberikan, diidentifikasi kesulitannya dimana, atau peserta didik bisa dipasangkan dengan peserta didik yang terampil, sehingga peserta didik terampil dapat membantu peserta didik yang kesulitan untuk menguasai latihan pengembangan kebugaran jasmani.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Materi dapat dikembangkan dengan meningkatkan kompleksitas materi, mengubah lingkungan permainan, dan mengubah jumlah pemain di dalam permainan yang dimodifikasi. Pada saat pembelajaran peserta didik atau kelompok peserta didik dapat diberikan kesempatan untuk melakukan pembelajaran latihan pengembangan kebugaran jasmani yang lebih kompleks sekaligus juga sebagai contoh dan untuk memotivasi peserta didik lain agar termotivasi untuk mencapai kompetensi yang sama. Guru juga dapat meminta peserta didik atau kelompok peserta didik *sharing* kepada teman-temannya *tips* untuk belajar kemampuan kombinasi aktivitas gerak dasar agar penguasaan gerakannya lebih baik (tercapai).

1. Media Pembelajaran

- a. Peserta didik sebagai model yang memperagakan latihan pengembangan kebugaran jasmani.
- b. Gambar latihan pengembangan kebugaran jasmani.

2. Bahan Pembelajaran

- a. Buku Ajar
- b. Link Youtube

Lembar Kerja (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

PENGATURAN PEMBELAJARAN

Pengaturan Peserta Didik	Metode
<ul style="list-style-type: none">• Individu• Berkelompok• Berpasangan	<ul style="list-style-type: none">• Simulasi• Demonstrasi

ASSESMEN PEMBELAJARAN

<ul style="list-style-type: none">○ Asesmen individu○ Asesmen berpasangan	Jenis Asesmen: <ul style="list-style-type: none">○ Tertulis○ Performa (Tes unjuk kerja)○ Sikap (Profil Pelajar Pancasila)
--	---

TUJUAN PEMBELAJARAN

Melalui model pembelajaran resiprokal, siswa dapat mendemonstrasikan kemampuannya dalam mengoptimalkan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk meningkatkan kondisi fisik mereka sesuai dengan potensi dan daya kreativitas yang dimiliki. Selain itu, siswa juga dapat mengembangkan karakter sesuai Profil Pelajar Pancasila, khususnya pada dimensi gotong royong dan kemandirian dengan cara menginternalisasi nilai-nilai positif dari aktivitas gerak, seperti kemampuan berkolaborasi, menunjukkan kepedulian terhadap sesama, berbagi pengetahuan dan pengalaman, memahami kemampuan diri serta kondisi lingkungan sekitar, dan mengatur perilaku diri secara mandiri. Pada akhirnya, siswa dapat mengimplementasikan kebiasaan hidup sehat dalam aktivitas keseharian mereka.

PEMAHAMAN BERMAKNA

Peserta didik mampu mengaplikasikan berbagai bentuk latihan peningkatan kebugaran fisik dalam aktivitas kehidupan sehari-hari mereka. Contohnya:

1. Sebagai media untuk memelihara kondisi kebugaran tubuh.
2. Sebagai cara untuk membentuk postur tubuh yang proporsional.

PERTANYAAN PEMANTIK

1. Mengapa peserta didik perlu melakukan latihan pengembangan kebugaran jasmani?
2. Manfaat apa yang diperoleh peserta didik setelah menguasai latihan pengembangan kebugaran jasmani?

PROSEDUR KEGIATAN PEMBELAJARAN

1. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

1. Persiapan Mengajar

Sebelum pembelajaran, guru perlu:

- 1) Membaca kembali Modul Ajar (MA) yang telah dipersiapkan sebelumnya
- 2) Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar berjalan dan berlari.
- 3) Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
 - Lembar Kegiatan Siswa (student worksheet) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak
 - Peluit dan stopwatch,
 - Gawang, kursi atau sejenisnya (gawang, kursi terbuat dari bahan yang tidak membahayakan)
 - Rintangan (gawang, kardus, ban motor bekas, dan kursi) atau sejenisnya,
 - Lapangan olahraga atau halaman sekolah yang aman, nyaman, dan menyenangkan.

2. Kegiatan Pembelajaran

a. Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)

- 1) Peserta didik diminta untuk berbaris di lapangan sekolah dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada bapak/ibu guru, serta berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing. Apabila memungkinkan, guru dapat memberikan kesempatan kepada salah seorang peserta didik untuk menyiapkan barisan dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada bapak/ibu guru, serta memimpin doa.
- 2) Peserta didik dipastikan dalam keadaan sehat, bila ada yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta peserta didik tersebut untuk beristirahat.
- 3) Peserta didik dikondisikan dalam suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga.
- 4) Guru mengecek kemampuan yang sudah dipelajari peserta didik melalui tanya jawab sebagai asesmen awal dalam materi variasi pola gerak dasar lokomotor.

- 5) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari, yaitu aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar berjalan dan berlari.
- 6) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar berjalan dan berlari, baik kompetensi sikap (Profil Pelajar Pancasila) dengan observasi dalam bentuk jurnal, yaitu pengembangan nilai-nilai karakter gotong royong dan mandiri, kompetensi pengetahuan: menjelaskan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar berjalan dan berlari menggunakan tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan, yaitu mempraktikkan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar berjalan dan berlari, serta bermain permainan sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi.
- 7) Dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan dalam bentuk permainan kijang dan rusa, seperti berikut ini.
 - Peserta didik membuat lingkaran besar seperti kandang dan saling berpegangan tangan satu sama lain.
 - Satu peserta didik menjadi rusa dan satu peserta didik menjadi kijang.
 - Peserta didik yang menjadi kijang berada dalam lingkaran besar.
 - Peserta didik yang menjadi rusa berada di luar kandang.
 - Ketika permainan dimulai, peserta didik yang menjadi kandang bergerak berputar sambil tetap membentuk lingkaran besar.
 - Rusa berusaha masuk kandang untuk mengejar kijang.
 - Apabila rusa masuk kandang, beri kesempatan kijang keluar.
 - Rusa yang terkurung di dalam kandang akan berusaha mencari jalan keluar.
 - Kandang berusaha menutup dengan cara jongkok.
 - Rusa bisa diberi kesempatan untuk keluar.
 - Usahakan kijang kembali masuk kandang agar tidak cepat tertangkap.
 - Apabila kijang tertangkap, maka pemain rusa dan kijang harus diganti oleh peserta didik yang lain.
 - Peserta didik bermain kijang dan rusa selama 10 –15 menit.



- Berdasarkan pengamatan guru, dipilih sejumlah peserta didik yang dianggap mampu untuk menjadi tutor bagi temannya dalam aktivitas berikutnya.
- Dalam pembelajaran ini, selain dapat mengembangkan elemen keterampilan dan pengetahuan gerak, peserta didik juga diharapkan dapat mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak, seperti:

berkolaborasi, kepedulian, berbagai pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, meregulasi diri, dan dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

b. Kegiatan Inti (30 Menit)

Setelah peserta didik melakukan pemanasan dalam bentuk permainan sederhana, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar berjalan dan berlari. Peserta didik diminta untuk mengamati dan mempraktikkan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar berjalan dan berlari. Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan hal-hal yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar berjalan dan berlari. Jika menemukan kesulitan, peserta didik dipersilakan untuk meminta bantuan guru. Peserta didik diminta untuk mempelajari aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar berjalan dan berlari dengan saksama.

Aktivitas Pembelajaran 1

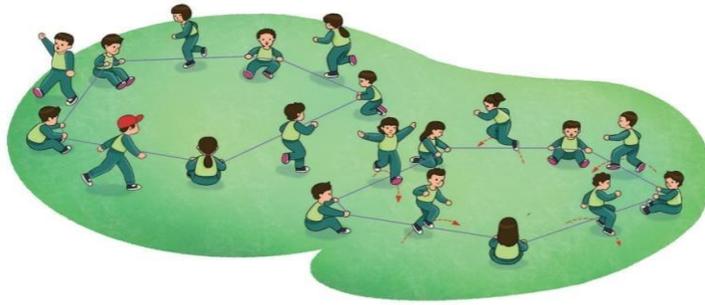
- a) Aktivitas pembelajaran 1: menjelaskan fakta, konsep, dan prosedur, serta mampu mempraktikkan variasi pola gerak dasar berjalan dan berlari.**

Berjalan adalah suatu proses melangkahkan kaki secara bergantian ketika bergerak ke depan dalam posisi tegak. Pada pelaksanaannya, gerak berjalan hanya menunjukkan sedikit sekali gerakan ke atas dan ke bawah serta gerakan ke samping. Lengan dan kaki bergerak secara berlawanan. Lari merupakan gerak perpindahan tubuh dari satu posisi ke posisi yang lainnya, dengan melangkahkan kaki secara bergantian tapi dengan kecepatan yang lebih tinggi. Ketika berlari, ada saat salah satu kaki menapak pada tanah dan ada saat kedua kaki tidak melakukan kontak dengan tanah, tidak menyentuh tanah sama sekali/melayang. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar berjalan dan berlari antara lain sebagai berikut.

- 1) Aktivitas pembelajaran berjalan dan berlari sambil mengitari lingkaran.**

Langkah-langkah pembelajaran.

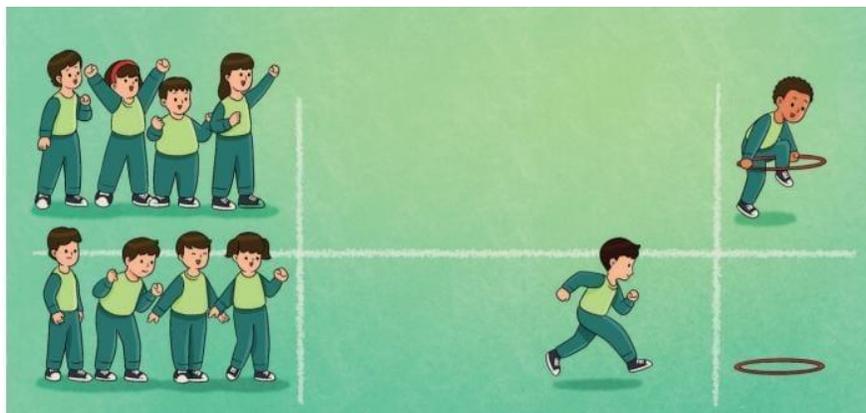
- a) Peserta didik membuat kelompok 6–10 orang.
- b) Bentuk lingkaran dengan menggunakan tali rafia sepanjang 10 meter.
- c) Kemudian peserta didik melakukan aktivitas variasi berjalan dan berlari ke depan, ke samping kanan dan kiri, mundur mengikuti lingkaran yang dibuat.
- d) Gerakannya diselingi mengayunkan tangan lurus maupun ditekuk dan gerakan lainnya.
- e) Gerakan ini dilakukan secara bergantian, lakukan pengamatan antarteman saat melakukan aktivitas.
- f) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang selama 3–5 menit.



2) **Aktivitas pembelajaran berjalan dan berlari berlomba masuk ke lingkaran rotan atau simpai**

Langkah-langkah pembelajaran

- a) Peserta didik membuat kelompok 5–6 orang.
- b) Peserta didik berbaris berbanjar di belakang garis start.
- c) Peserta didik melakukan variasi berjalan atau berlari menuju rotan atau simpai yang diletakkan 15–20 meter di depan garis start.
- d) Setibanya pada simpai atau rotan, peserta didik masuk ke dalam simpai dengan kaki terlebih dahulu.
- e) Gerakan ini dilakukan secara bergantian.
- f) Kelompok yang tercepat sebagai pemenang.
- g) Peserta didik diminta untuk mengulanginya gerakan ini sebanyak 3-5 kali.



3) **Aktivitas pembelajaran berjalan dan berlari berlomba masuk ke lingkaran rotan atau simpai**

Langkah-langkah pembelajaran

- a) Peserta didik membuat kelompok 5–6 orang.
- b) Peserta didik berbaris berbanjar di belakang garis start.
- c) Kemudian peserta didik melalui berjalan atau berlari dengan variasi menuju rotan atau simpai yang diletakkan 10–15 meter di depan garis start.
- d) Setibanya pada simpai atau rotan, peserta didik bergiliran masuk ke dalam simpai dengan gerakan seperti masuk ke dalam Lorong.
- e) Gerakan ini dilakukan secara bergantian.
- f) Kelompok yang lebih cepat menjadi pemenang.

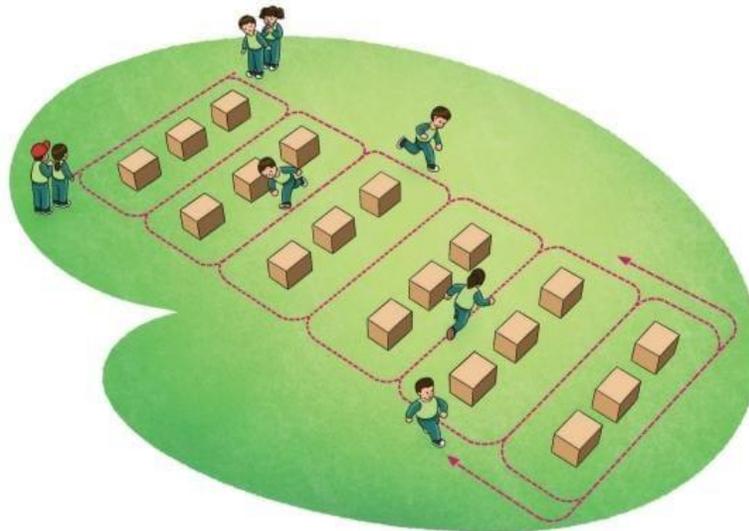
g) Peserta didik diminta untuk mengulangi gerakan ini sebanyak 3–5 kali.



4) Aktivitas pembelajaran berjalan menyusuri kotak yang berderet melewati barisan kotak

Langkah-langkah pembelajaran

- Peserta didik berbaris berbanjar di belakang kotak start.
- Kemudian peserta didik berjalan menyusuri kotak-kotak yang dipasang mengikuti arah yang telah ditentukan.
- Gerakan dapat dilakukan dengan permainan menyerupai kereta api.
- Gerakan ini dilakukan secara bergantian, variasi berjalan menyamping, berjalan kebelakang, dan berbelok-belok.
- Peserta didik diminta untuk mengulangi aktivitas ini sebanyak 3–5 kali.



c. Kegiatan Penutup (15 Menit)

- Salah seorang peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan pendinginan, guru menanyakan manfaat dari pembelajaran yang baru dilakukan.
- Guru dan peserta didik melakukan refleksi, apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan aktivitas pembelajaran.
- Guru menginformasikan kelompok dan peserta didik yang paling baik penampilannya selama aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar berjalan dan berlari.

- d) Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar berjalan dan berlari, hasilnya dijadikan sebagai tugas asesmen penugasan.
- e) Guru meminta peserta didik untuk berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing. Apabila memungkinkan, guru dapat memberikan kesempatan kepada salah seorang peserta didik untuk memimpin doa.
- f) Peserta didik kembali ke kelas dengan tertib. Bagi peserta didik yang bertugas, diminta untuk mengembalikan peralatan ke tempat semula.

3) Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar berjalan dan berlari dengan imajinasi, berjalan dan berlari melalui jalur/lari, berjalan dan berlari di antara rintangan sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki. Kegiatan pembelajaran dapat pula dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

1. Persiapan Mengajar

Sebelum pembelajaran, guru perlu:

- 1) Membaca kembali Modul Ajar (MA) yang telah dipersiapkan sebelumnya
- 2) Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar berjalan dan berlari.
- 3) Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
 - Lembar Kegiatan Siswa (student worksheet) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak
 - Peluit dan stopwatch,
 - Gawang, kursi atau sejenisnya (gawang, kursi terbuat dari bahan yang tidak membahayakan)
 - Rintangan (gawang, kardus, ban motor bekas, dan kursi) atau sejenisnya, Lapangan olahraga atau halaman sekolah yang aman, nyaman, dan menyenangkan

a. Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)

- 1) Peserta didik diminta untuk berbaris di lapangan sekolah dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada bapak/ibu guru, serta berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing. Apabila memungkinkan, guru dapat memberikan kesempatan kepada salah seorang peserta didik untuk menyiapkan barisan dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada bapak/ibu guru, serta memimpin doa.
- 2) Peserta didik dipastikan dalam keadaan sehat, bila ada yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta peserta didik tersebut untuk beristirahat.
- 3) Peserta didik dikondisikan dalam suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga.
- 4) Guru mengecek kemampuan yang sudah dipelajari peserta didik melalui tanya jawab sebagai asesmen awal dalam materi variasi pola gerak dasar lokomotor.

- 5) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari, yaitu aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar berjalan dan berlari.
- 6) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar berjalan dan berlari, baik kompetensi sikap (Profil Pelajar Pancasila) dengan observasi dalam bentuk jurnal, yaitu pengembangan nilai-nilai karakter gotong royong dan mandiri, kompetensi pengetahuan: menjelaskan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar berjalan dan berlari menggunakan tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan, yaitu mempraktikkan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar berjalan dan berlari, serta bermain permainan sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi.
- 8) Dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan.

b. Kegiatan Inti (30 Menit)

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar berjalan dan berlari, maka akan dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar berjalan, berlari, dan melompat dalam bentuk permainan sederhana. Variasi berjalan diantaranya jalan cepat dan jalan perlahan/lambat. Sedangkan variasi berlari, di antaranya lari santai/jogging dan lari cepat/sprint. Contoh dalam bentuk permainan sederhana adalah berjalan mengikuti irama lagu atau ketukan (lagu atau ketukan diubah-ubah dari yang berirama lambat hingga cepat). Peserta didik diminta untuk mengamati dan kemudian mempraktikkan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar berjalan, berlari, dan melompat dalam bentuk permainan sederhana.

Aktivitas Pembelajaran 2

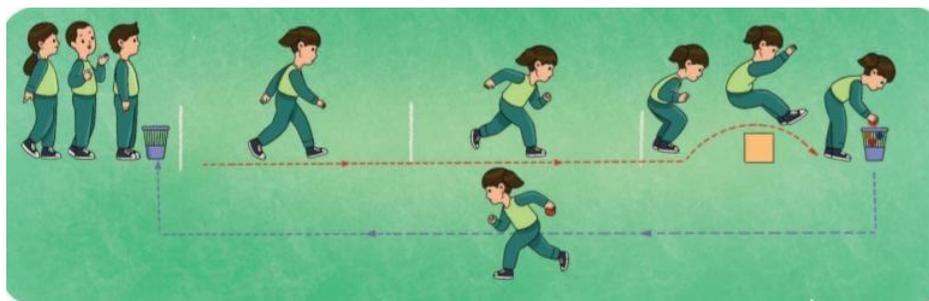
- b) **Aktivitas pembelajaran 2: menjelaskan fakta, konsep, dan prosedur, serta mampu mempraktikkan variasi pola gerak dasar berjalan, berlari, dan melompat dalam bentuk permainan sederhana.**

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar berjalan, berlari, dan melompat dalam bentuk permainan sederhana antara lain sebagai berikut.

- 1) **Aktivitas pembelajaran berjalan, berlari dan melompat sejauh-jauhnya dalam permainan "bola warna"**

Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

- a) Peserta didik dibagi menjadi 4 kelompok kecil dan masing-masing kelompok membentuk formasi berbanjar.
- b) Buatlah lintasan dengan jarak ± 6 meter.
- c) Jarak 2 meter pertama dan kedua diberi tanda menggunakan bilah.
- d) Letakkan kardus secara memanjang pada jarak 1 meter dan di ujung lintasan gunakan pembatas corong atau sejenisnya.
- e) Letakkan keranjang sampah plastik yang berisi bola warna-warni pada ujung lintasan.
- f) Setiap kelompok secara bergantian melakukan gerakan jalan, lari, dan lompat sejauh-jauhnya untuk mengambil bola.
- g) Permainan ini dapat dilombakan antarkelompok.
- h) Pemenangnya adalah kelompok yang tercepat mengambil seluruh bola.
- i) Peserta didik diminta untuk mengulangi permainan ini sebanyak 3–5 kali



2) **Aktivitas pembelajaran berjalan, berlari, dan melompat setinggi-tingginya dalam permainan menyusun menara**

Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

- a) Peserta didik dibagi menjadi 4 kelompok kecil dan masing-masing kelompok membentuk formasi berbanjar.
- b) Buatlah lintasan dengan jarak ± 6 meter.
- c) Jarak 2 meter pertama dan ke dua diberi pembatas bilah atau sejenisnya.
- d) Letakkan kardus pada jarak 1 meter secara vertikal dan di ujung lintasan gunakan pembatas corong atau sejenisnya.
- e) Letakkan pecahan genteng secara acak di ujung lintasan.
- f) Setiap anggota kelompok secara bergantian melakukan gerakan jalan, lari, dan lompat setinggi-tingginya dilanjutkan dengan menyusun pecahan genteng menjadi sebuah menara.
- g) Setiap peserta didik hanya boleh mengambil satu pecahan untuk disusun.
- h) Permainan ini dapat dilombakan antarkelompok.
- i) Pemenangnya adalah kelompok yang tercepat menyusun menara.
- j) Peserta didik diminta untuk mengulangi permainan ini 3–5 kali.



3) Aktivitas pembelajaran berjalan, berlari, dan melompat melewati gawang Langkah-langkah pembelajaran.

Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

- Peserta didik dibagi menjadi 4 kelompok kecil dan masing-masing kelompok membentuk formasi berbanjar.
- Buatlah lintasan dengan jarak ± 10 meter atau menyesuaikan dengan lapangan yang ada.
- Setiap jarak 2 meter letakan gawang dari paralon atau sejenisnya.
- Setiap peserta didik dalam kelompok melakukan lari melewati gawang secara bergantian.
- Gerakan ini dapat diulang 2–3 kali.
- Setelah diulang gerakan ini dapat dilanjutkan dalam bentuk perlombaan lari melewati gawang antarkelompok.
- Pemenangnya adalah kelompok yang tercepat melewati gawang.



c. Kegiatan Penutup (15 Menit)

- Salah seorang peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan pendinginan, guru menanyakan manfaat dari pembelajaran yang baru dilakukan.
- Guru dan peserta didik melakukan refleksi, apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan aktivitas pembelajaran.
- Guru menginformasikan kelompok dan peserta didik yang paling baik penampilannya selama aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar berjalan dan berlari.
- Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar berjalan dan berlari, hasilnya dijadikan sebagai tugas asesmen penugasan.
- Guru meminta peserta didik untuk berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing. Apabila memungkinkan, guru dapat memberikan kesempatan kepada salah seorang peserta didik untuk memimpin doa.

3) Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar berjalan, berlari, dan melompat dalam bentuk permainan sederhana, sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki. Kegiatan pembelajaran dapat pula dilakukan dengan demonstrasi dan komando.

REFLEKSI GURU

Lembar Refleksi Diri Guru

- Tuliskan pokok bahasan dan pertemuan materi yang diajarkan.
- Berikan tanda centang (√) pada kolom YA atau TIDAK sesuai dengan kondisi guru saat dalam proses pembelajaran.
- Isilah pernyataan berikut dengan jujur.

No	Pernyataan	Ya	Tidak	Keterangan/Proses Perbaikan
1	Proses pembelajaran secara umum berlangsung dengan menarik, menyenangkan, menantang, dan bermakna.			
2	Tujuan pembelajaran dapat dicapai.			
3	Materi pembelajaran tersampaikan dengan baik.			
4	Metode pembelajaran yang digunakan efektif.			
5	Media/bahan/alat yang digunakan tepat dan variatif.			
6	Penilaian proses dan hasil belajar dilakukan dengan teknik yang tepat.			
7	Keterlibatan dan antusiasme peserta didik baik.			

Catatan Umum:

ASESMEN KOMPETENSI

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

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

Lembar Refleksi Penilaian (Sikap) Diri Sendiri Peserta Didik

- Isikan identitas peserta didik.

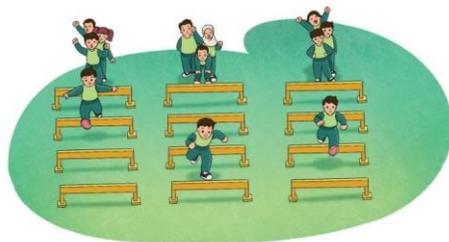
- b) Berikan tanda centang (✓) pada kolom YA atau TIDAK sesuai dengan keyakinan peserta didik.
- c) Isilah pernyataan berikut dengan jujur.

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1	Saya mengikuti pembelajaran variasi gerakan berjalan, berlari, dan melompat dengan sungguh-sungguh.		
2	Saya belajar variasi gerakan berjalan, berlari, dan melompat secara mandiri.		
3	Saya mengerjakan tugas dari guru tanpa meminta bantuan orang lain.		
4	Saya berperan aktif dalam mengerjakan tugas kelompok.		
5	Saya saling membantu dalam melakukan tugas kelompok.		
6	Saya berbagi tugas dalam mengerjakan tugas kelompok.		
Sangat Baik		Baik	
Jika menjawab 6 jawaban YA		Jika menjawab 4–5 jawaban YA	
Cukup		Kurang	
Jika menjawab 2–3 jawaban YA		Jika menjawab 1 jawaban YA	

2. Asesmen Pengetahuan

- a) Contoh penilaian pengetahuan pilihan ganda

1. Teknik : Tes Tulis
2. Bentuk : Pilihan Ganda
3. Contoh Instrumen:
 - Suatu gerakan kaki secara bergantian ketika bergerak ke depan dalam posisi tegak dinamakan gerakan....
 - a. berjalan
 - b. berlari
 - c. melompat
 - d. mengubah arah
 - Perhatikan gambar berikut.



- Berdasarkan gambar di atas, gerakan tersebut merupakan gerakan....
- a. berjalan, berlari dan melompat sejauh-jauhnya
 - b. berjalan, berlari, dan melompat setinggi-tingginya
 - c. berjalan, berlari, dan melompat melewati gawang
 - d. berjalan, berlari, dan melompat sejauh-jauhnya dan setinggi-tingginya

- b) Contoh penilaian pengetahuan dengan menentukan Benar atau Salah
- 1) Teknik : Tes Tulis
 - 2) Bentuk : Menentukan Benar dan Salah
 - 3) Contoh Instrumen:
- Tentukan pernyataan peserta didik dengan cara memberikan tanda centang (√) pada kolom BENAR atau SALAH.

No	Bentuk Pembelajaran	Benar	Salah
1	Olahraga berjalan, berlari, dan melompat menyehatkan badan.		
2	Berjalan adalah suatu proses gerakan perpindahan badan secara bergantian ketika bergerak ke depan.		
3	Dalam berjalan kaki bergerak secara bergantian dengan salah satu kaki selalu kontak dengan tanah.		
4	Dalam berjalan salah satu kaki selalu kontak dengan tanah.		
5	Berlari adalah pergerakan kaki yang cepat secara bergantian.		
Dst.			

REMEDIAL DAN PENGAYAAN

1) Remedial

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

2) Pengayaan

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

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

Tanggal :

Lingkup/Materi Pembelajaran :

Nama Peserta Didik :

Fase/Kelas : B/III

1. Panduan Umum

- Pastikan peserta didik dalam keadaan sehat dan siap untuk mengikuti aktivitas pembelajaran.
- Mulailah kegiatan dengan berdoa.
- Ikuti gerakan pemanasan dengan baik, sesuai dengan instruksi yang diberikan guru untuk menghindari cedera.
- Selama kegiatan, perhatikan selalu keselamatan diri dan keselamatan bersama.

2. Panduan Aktivitas Umum

- Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 7 orang.
- Lakukan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar berjalan, berlari, melompat, dan meloncat secara berpasangan dengan teman satu kelompok.
- Perhatikan penjelasan berikut.
Cara melakukan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar berjalan, berlari, melompat, dan meloncat antara lain:
 - 1) variasi pola gerak dasar berjalan dan berlari,
 - 2) variasi pola gerak dasar berjalan, berlari, melompat, dan meloncat dalam bentuk permainan sederhana.

BAHAN BACAAN GURU DAN PESERTA DIDIK

- Buku Panduan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.
- Buku Tingkat Kebugaran Jasmani Kelas 3 SD.
- Panduan Olahraga Dasar.
- Internet.
- Sumber Lainnya.

GLOSARIUM

Aktivitas pembelajaran adalah kegiatan yang dilakukan peserta didik untuk mencapai tujuan pembelajaran, seperti berjalan, berlari, melompat, dan bermain permainan sederhana.

Asesmen adalah proses penilaian untuk mengukur ketercapaian kompetensi peserta didik baik dari aspek pengetahuan, sikap, maupun keterampilan.

Berjalan adalah gerakan melangkahakan kaki secara bergantian dengan satu kaki selalu menyentuh tanah.

Berlari adalah gerakan cepat berpindah tempat di mana pada satu momen kedua kaki tidak menyentuh tanah.

Gerak dasar adalah gerakan tubuh yang menjadi dasar dari berbagai aktivitas jasmani, seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar.

Gotong royong adalah sikap bekerja sama dan saling membantu yang merupakan bagian dari nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila.

Kebugaran jasmani adalah kondisi fisik seseorang yang memungkinkan untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

LKS (Lembar Kerja Siswa) adalah media pembelajaran yang berisi tugas-tugas dan petunjuk yang harus dikerjakan peserta didik.

Luring adalah singkatan dari luar jaringan, yaitu model pembelajaran tatap muka tanpa menggunakan internet.

Melompat adalah gerakan berpindah tempat dengan cara menolak menggunakan dua kaki dan mendarat dengan dua kaki.

Modifikasi adalah penyesuaian terhadap alat, aturan, atau bentuk aktivitas agar sesuai dengan kondisi peserta didik.

Pemanasan adalah rangkaian gerakan awal sebelum aktivitas inti yang bertujuan mempersiapkan tubuh dan mencegah cedera.

Permainan sederhana adalah aktivitas bermain yang mudah dilakukan dan digunakan sebagai metode pembelajaran gerak dasar.

Profil Pelajar Pancasila adalah karakter ideal peserta didik Indonesia yang meliputi nilai-nilai seperti gotong royong, mandiri, dan beriman.

Remedial adalah program perbaikan belajar bagi peserta didik yang belum mencapai kompetensi yang ditentukan.

Resiprokal adalah model pembelajaran yang mendorong peserta didik untuk saling membantu dan memberi umpan balik kepada temannya.

Simpai adalah alat berbentuk lingkaran dari rotan atau plastik yang digunakan dalam permainan atau latihan jasmani.

Tes performa adalah jenis penilaian yang dilakukan dengan mengamati kemampuan peserta didik dalam melakukan gerakan atau tugas secara langsung.

Variasi pola gerak adalah perubahan bentuk atau cara melakukan gerakan dasar seperti berjalan, berlari, atau melompat untuk membuat aktivitas lebih menarik.

DAFTAR PUSAKA

Depdiknas. (2008). *Panduan Khusus Pengembangan Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar*. Jakarta: Direktorat Jenderal Manajemen Pendidikan Dasar dan Menengah.

Administrator. (2023, 21 November). *Buku Guru dan Buku Siswa Kurikulum Merdeka Kelas 3 SD MI*. Fredi A. Malabali.

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2016). *Profil Pelajar Pancasila: Karakter Pelajar Indonesia Masa Kini*. Jakarta: Kemendikbud.