**MODUL AJAR PJOK SD FASE C KELAS VI**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Penyusun : Tri Agus Prasetijo  Jenjang : SD  Kelas : VI  Alokasi Waktu : 3 x 35 Menit (2 kali pertemuan). | **Kompetensi Awal:**  Peserta didik telah dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi pola gerak dasar lokomotor, non- lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai olahraga atletik sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki. | | **Profil Pelajar Pancasila:**  Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan pada Fase C adalah mandiri dan gotong royong yang ditunjukkan melalui proses aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola pengembangan gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam olahraga atletik nomor lempar lembing. |
| **Sarana Prasarana** | | | |
| |  | | --- | | * Lapangan bola atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah). * Bilah, pelepah pisang, atau lembing dan sejenisnya. * Tali pembatas * Bendera pembatas * Peluit. | | | | |
| **Target Peserta Didik** | | | |
| * Peserta didik regular/tipikal. * Peserta didik dengan hambatan belajar. * Peserta didik cerdas istimewa berbakat (CIBI). * Peserta didik meregulasi diri belajar. * Peserta didik dengan ketunaan (tunanetra, tunarungu, tunagrahita, tunadaksa, tunalaras, tunaganda).   Yang dicetak tebal adalah target yang dipilih dalam modul ini. | | | |
| **Jumlah Peserta Didik** | | | |
| * Maksimal 28 peserta didik. | | | |
| **Ketersediaan Materi** | | | |
| * Pengayaan untuk peserta didik CIBI atau yang berpencapaian tinggi : ~~YA~~/TIDAK. * Alternatif penjelasan, metode, atau aktivitas, untuk peserta didik yang sulit memahami konsep: ~~YA~~/TIDAK.   *Jika memilih YA, maka di dalam pembelajaran disediakan alternatif aktivitas sesuai kebutuhan peserta didik.* | | | |
| **Materi, Media, dan Bahan Pembelajaran.** | | | |
| 1. **Materi Pokok Pembelajaran** 2. Materi Pembelajaran Reguler atletik lempar lembing.   Aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif memegang lembing, awalan melempar lembing, melempar lembing, melepaskan lembing, dan menjaga keseimbangan lempar lembing melalui:   * + 1. Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak memegang lembing.     2. Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak melempar lembing  1. Tahap persiapan 2. Tahap pelaksanaan    * 1. Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak awalan jingkat langkah. 3. Awalan atau ancang-ancang 4. Sikap tubuh ketika melempar 5. Cara mlempar dan lepasnya lembing 6. Sikap akhir melempar lembing 7. Menjaga keseimbangan setelah melempar lembing    * 1. Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak lempar lembing modifikasi dengan alat sederhana      2. Konsep peraturan perlombaan dan modifikasinya, serta praktik lempar lembing yang dimodifikasi (membidik sasaran).   b. Materi Pembelajaran Remidial  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 aktivitas pola gerak dasar lokomotor, non- lokomotor, dan manipulatif memegang lembing, awalan melempar lembing, melempar lembing, melepaskan lembing, dan menjaga keseimbangan lempar lembing.  Strategi pembelajaran gerak yang lain dapat diberikan setelah dilakukan identifikasi kesulitannya sebelumnya. Peserta didik yang mengalami kesulitan dipasangkan dengan peserta didik yang lebih terampil sehingga dapat dibantu dalam penguasaan keterampilan tersebut.   1. 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 yang telah melebihi batas ketercapaian pembelajaran diberikan kesempatan melakukan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif memegang lembing, awalan melempar lembing, melempar lembing, melepaskan lembing, dan menjaga keseimbangan lempar lembing yang lebih kompleks. Guru juga dapat meminta peserta didik atau kelompok peserta didik berbagi dengan teman-temannya tentang pembelajaran yang dilakukan agar penguasaan kompetensi lebih baik (capaian pebelajaran terpenuhi).   1. **Media Pembelajaran**    * + 1. Peserta didiksebagai model atau guru yang memperagakan aktivitas pola gerak dasar lokomotor, non- lokomotor, dan manipulatifmemegang lembing, awalan melempar lembing, melempar lembing, melepaskan lembing, dan menjaga keseimbangan lempar lembing.        2. Gambar aktivitas gerak pola gerak dasar lokomotor, non- lokomotor, dan manipulatif, memegang lembing, awalan melempar lembing, melempar lembing, melepaskan lembing, dan menjaga keseimbangan lempar lembing.        3. Vidio pembelajaran aktivitas pola gerak dasar lokomotor, non- lokomotor, dan manipulatifmemegang lembing, awalan melempar lembing, melempar lembing, melepaskan lembing, dan menjaga keseimbangan lempar lembing (jika diperlukan). 2. **Bahan Pembelajaran** 3. Buku Ajar 4. Link youtube (jika diperlukan) 5. Lembar Kerja (student work sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak. | | | |
| **Moda Pembelajaran** | | | |
| * Daring. * Luring. * Paduan antara tatap muka dan PJJ (*blended learning*~~)~~.   Guru memilih moda pembelajaran yang diinginkaan sesuai dengan kebutuhan dan lingkungan belajar yang ada, pada modul ini menggunakan moda luring. | | | |
| **Pengaturan Pembelajaran** | | | |
| **Pengaturan Peserta didik:**   * Individu. * Berpasangan. * Berkelompok. * Klasikal   (Guru dapat mengatur sesuai dengan jumlah siswa di setiap kelasnya serta formasi yang diinginkan). | | **Metode:**   * Diskusi * Presentasi * Demonstrasi * Project * Eksperimen * Eksplorasi * Permainan * Ceramah * Simulasi * Resiprokal   (Guru dapat memilih salah satu atau menggabungkan beberapa metode yang diinginkan). | |
| **Asesmen Pembelajaran** | | | |
| Menilai Ketercapaian Tujuan Pembelajaran:   * Asesmen individu * Asesmen berpasangan * Asesmen kelompok | | Jenis Asesmen:   * Pengetahuan (lisan, tertulis) * Keterampilan (praktik, kinerja) * Sikap (mandiri dan gotong royong).   (Guru dapat memilih salah satu atau menggabungkan beberapa penilaian yang sesuai). | |
| **Tujuan Pembelajaran** | | | |
| Peserta didik melalui pembelajaran resiprokal dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan memahami variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif memegang lembing, awalan melempar lembing, melempar lembing, melepaskan lembing, dan menjaga keseimbangan nomor atletik lempar lembing sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai karakter profil Pelajar Pancasila pada elemen Gotong Royong dan Mandiri dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. | | | |
| **Pemahaman Bermakna** | | | |
| Peserta didik dapat memanfaatkan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif memegang lembing, awalan melempar lembing, melempar lembing, melepaskan lembing, dan menjaga keseimbangan lempat lembing dalam kehidupan nyata sehari-hari. Contohnya.   1. Menjaga kebugaran tubuh. 2. Pengisian waktu luang. | | | |
| **Pertanyaan Pemantik** | | | |
| 1. Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai pola gerak dasar lokomotor, non- lokomotor, dan manipulatif lempar lembing? 2. Bagaimana perasaan peserta didik dalam mengikuti pembelajaran pola gerak dasar lokomotor, non- lokomotor, dan manipulatif lempar lembing? | | | |
| **Prosedur Kegiatan Pembelajaran** | | | |
| * + - * 1. Persiapan mengajar   Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut:   1. Membaca kembali Modul Ajar yang telah dipersiapkan guru sebelumnya. 2. Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan lempar lembing. 3. Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya: 4. Lapangan bola atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah). 5. Bilah, pelepah pisah, atau lembing dan sejenisnya 6. Tali pembatas 7. Bendera pembatas 8. Peluit 9. Lembar Kerja (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.    * + - 1. Kegiatan pengajaran   Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:   1. **Kegiatan pendahuluan (15 Menit)**    * + 1. Guru meminta salah seorang peserta didik untuk menyiapkan barisan di lapangan sekolah dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.        2. Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin doa, dan peserta didik berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing.        3. Guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat, bila ada peserta didik yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta peserta didik tersebut untuk berisitirahat di kelas.        4. Guru memotivasi peserta didik dengan mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan, serta mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.        5. Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab.        6. Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi/materi pokok) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan aktivitas variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatifmemegang lembing, awalan melempar lembing, melempar lembing, melepaskan lembing, dan menjaga keseimbanganlempar lembing adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi cabang olahraga lempar lembing.        7. Guru menyampaikan cakupan materi pengetahua dan keterampilan yang akan dipelajari yaitu: aktivitas variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatifmemegang lembing, awalan melempar lembing, melempar lembing, melepaskan lembing, dan menjaga keseimbanganlempar lembing.        8. Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensipengetahuan dan keterampilan aktivitas variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif memegang lembing, awalan melempar lembing, melempar lembing, melepaskan lembing, dan menjaga keseimbanganlempar lembing memegang lembing, awalan melempar lembing, melempar lembing, melepaskan lembing, dan menjaga keseimbanganlempar lembing.   a) kompetensi pengetahuan berupa test tertulis mengenai fakta, konsep, dan prosedur dalam menjelaskan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatifmemegang lembing, awalan melempar lembing, melempar lembing, melepaskan lembing, dan menjaga keseimbanganlempar lembing.  b) kompetensi keterampilan yaitu berupa praktik aktivitas keterampilan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatifmemegang lembing, awalan melempar lembing, melempar lembing, melepaskan lembing, dan menjaga keseimbanganlempar lembing.  c) kompetensi sikap (Profil Pelajar Pancasila) berupa observasi dan catatan jurnal berupa pengembangan nilai-nilai karakter gotong royong dan mandiri.   * + - 1. Pemanasan dalam bentuk permainan game, agar peserta didik terkondisikan mempelajari materi ajar dengan prasaan yang menyenangkan*.*   Contoh permainannya “permainan deret tiga.”  Cara bermain:  Peserta didik dibagi ke dalam beberapa kelompok, setiap kelompok akan saling berhadapan dalam bermain “Deret Tiga”.  Diseberang barisan dengan jarak 8-10 m diletakkan holahup/garis berbentuk kotak-kotak sejumlah sembilan membentuk bujur sangkar dengan setiap sisi 3 holahup/ 3 kotak.  Setiap regu berusaha membuat tiga deret warna yang berurutan dengan menggunakan alat maker/kaleng warna (biru, ping atau hijau) sesuai kelompoknya masing-masing dengan cara meletakkan cone marker/kaleng warna didalam holahup/kotak selang.  Setiap siswa hanya meletakan satu cone/marker warna atau memindahkan satu cone/marker sesuai warna kelompoknya kedalam permainan “Deret Tiga”.  Setiap regu berusaha untuk membuat deret tiga terlebih dahulu dengan saling menghambat langkah lawan.  Yang berhasil membuat deret tiga baik sejajar, turun, naik atau silang dengan menggunakan cone/marker warna sesuai kelompoknya dinyatakan sebagai pemenang.  Permainan ini disamping mengeksplor kemampuan gerak dasar lari pada peserta didik juga melatih perserta didik dalam mengambil keputusan dengan cepat dan tepat.  Kerja sama di dalam satu kelompok serta komunikasi yang baik akan sangat menentukan dalam permainan deret tiga ini.     |  |  |  | | --- | --- | --- | |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  * + - 1. Pembelajaran ini selain dapat mengembangkan elemen keterampilan gerak dan pengetahuan gerak, juga mengembangkan eleman gotong royong dan mandiri nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan indikator meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.  1. **Kegiatan Inti (75 Menit)**   Langkah-langkah kegiatan pembelajaran inti dengan menggunakan model penugasan, dengan prosedur sebagai berikut:   1. Setelah melihat gambar atau tayangan video pembelajaran melempar lembing, peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas (*task sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas aktivitas pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatifmemegang lembing, awalan melempar lembing, melempar lembing, melepaskan lembing, dan menjaga keseimbangan lempar lembing dengan berbagai posisi baik tanpa awalan maupun dengan awalan. 2. Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran aktivitas pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan memegang lembing, awalan melempar lembing, melempar lembing, melepaskan lembing, dan menjaga keseimbangan lempar lembing. 3. Peserta didik menerima umpan balik dari guru tentang aktivitas pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatifmemegang lembing, awalan melempar lembing, melempar lembing, melepaskan lembing, dan menjaga keseimbangan lempar lembing. 4. Peserta didik melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan. 5. Peserta didik mencoba melakukan tugas aktivitas pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatifmemegang lembing, awalan melempar lembing, melempar lembing, melepaskan lembing, dan menjaga keseimbangan lempar lembing dalam bentuk perlombaan lempar lembing secara sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.   Secara rinci bentuk-bentuk pembelajaran aktivitas pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif lempar lembing adalah sebagai berikut:   1. Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak memegang lembing.   Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur gerak memegang lembing dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.  Cara melakukan praktik/latihan gerak memegang lembing adalah:   * + - * 1. Pada tengah-tengah lembing terdapat lilitan tali.         2. Pada lilitan tersebut lembing dipegang.         3. Lembing diletakkan pada telapak tangan.         4. Posisi lembing hampir sejajar dengan lengan yang digunakan memegang lembing.         5. Kemudian, ibu jari telunjuk atau jari tengah bersatu pada akhir lilitan dengan erat.         6. Sementara itu, jari-jari yang lainnya secara lemas melingkupi lilitan tali tersebut.     Sumber: Dokumen Muhajir, 2020    Sumber: Dokumen Muhajir, 2020.   1. Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak melempar lembing.   Aktivitas pembelajaran melempar lembing tanpa awalan.  Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur gerak melempar lembing dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.  Cara melakukan praktik/latihan gerak gerak melempar lembing adalah:   * + - * 1. Tahap persiapan   Cara melakukannya:  Taruhlah lembing di atas bahu.  Rentangkan kedua tangan merangkul lembing.  Putarlah badan ke kiri dan ke kanan, sementara kedua lutut kaki sedikit dibengkokkan.  Lakukan 3 – 5 set, tiap set sebanyak 20 – 30 kali putaran ke kanan dan ke kiri. Istirahat antara set selama satu menit.    Sumber: Dokumen Muhajir, 2020.   * + - * 1. Tahap pelaksanaan   Cara melakukannya  Bila melempar dengan tangan kanan, letakkan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang. Peganglah lembing setinggi dahi. Lengan membentuk siku, sementara lembing menyerong ke atas.  Jika lembing siap dilemparkan, luruskan tangan kanan ke belakang. Bersamaan dengan gerakan tangan tersebut, bengkokkan kaki belakang (kaki kanan) sehingga badan condong ke belakang. Tumpukan berat badan pada kaki belakang.  Saat lembing akan dilemparkan, pilinlah lengan ke dalam bersamaan dengan gerakan memutar panggul kaki belakang ke depan. Lalu, ayunkan tangan melalui atas kepala terus ke depan. Saat tangan kanan lurus, lepaskanlah lembing dengan dorongan jari-jemari. Lemparkan lembing secara melambung (parabola) sehiungga lembing akan menancap di tanah ketika mendarat.  Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, percaya diri, dan kerja keras.    Sumber: Dokumen Muhajir, 2020.   1. Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak awalan jingkat langkah.   Aktivitas pembelajaran melempar lembing dengan awalan jingkat atau *hop step* (gaya Amerika).  Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur gerak awalan jingkat langkah dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.  Cara melakukan praktik/latihan gerak awalan jingkat langkah adalah:   1. Awalan atau ancang-ancang.   Jarak awalan untuk melempar lembing adalah 15 – 20 meter. Beri 2 tanda di jalur awalan. Tanda pertama tempat akan dimulai lari, tanda kedua dibuat beberapa meter sebelum jarak atau batas untuk melempar.  Cara melakukannya:  (a) Berlari dari batas pertama secepat-cepatnya, sambil membawa lembing.   * 1. Ketika kaki kanan menginjak batas yang kedua, luruskan kaki kiri ke depan. Bersamaan dengan itu, lembing di bawa ke belakang dengan tangan lurus, berat badan pada kaki kanan.   2. Setelah kaki kiri ke depan, disusul dengan kaki kanan disilangkan di depan kaki kiri. Setelah itu, kaki kiri dilangkahkan ke depan lagi, serta kaki kanan disilangkan kembali di depan kaki kiri.     Sumber: Dokumen Muhajir, 2020.   1. Sikap tubuh ketika melempar   Cara melakukannya:   1. Berdiri tegak, kedua kaki dibuka. Kaki kiri di depan, dan kaki kanan di belakang menyamping arah lemparan. 2. Lutut kaki kanan ditekuk ke depan ke samping badan. 3. Kaki kiri ke depan lurus dan lemas (rileks). 4. Badan condong ke belakang, pandangan ke arah lemparan. 5. Tangan kanan yang memegang lembing lurus ke belakang. 6. Mata lembing berada dekat di depan mata kanan serong atau menyudut ke atas. 7. Sudut yang dibentuk oleh lembing bila diukur dari tanah kurang lebih 40°.     Sumber: Dokumen Muhajir, 2020.   1. Cara melempar dan lepasnya lembing   Cara melakukannya:   1. Begitu kaki kiri mendarat dengan ujung kaki menjurus ke arah lemparan, kaki kanan diputar dan digerakkan ke atas depan. 2. Panggul diputar ke kiri dan badan ditegakkan. 3. Kemudian dengan segera, lembing dilemparkan sekuat-kuatnya ke depan atas. 4. Lembing lepas pada waktu tangan yang memegang lembing lurus ke depan. 5. Setelah lembing dilepas, segera kaki kanan yang digunakan untuk menolak menggantikan kaki kiri (kaki kiri diangkat).   Pandangan ke depan ke arah lemparan.    Sumber: Dokumen Muhajir, 2020.   1. Sikap akhir melempar lembing   Cara melakukannya:   1. Untuk dapat menjaga keseimbangan, badan tetap baik. 2. Setelah melepaskan lembing yaitu saat kaki kanan dilangkahkan ke depan, menggantikan posisi kaki kiri yang diayun ke belakang. 3. Kaki kanan ikut mengerem lajunya badan ke muka dengan jalan dipindahkan ke depan dekat garis batas lemparan. 4. Kaki kiri ditarik lurus ke belakang atau agak ke samping kiri.     Sumber: Dokumen Muhajir, 2020.   1. Menjaga keseimbangan setelah melempar lembing   Cara melakukannya:   1. Untuk dapat menjaga keseimbangan, badan tetap baik. 2. Setelah melepaskan lembingm yaitu: saat kaki kanan dilangkahkan ke depan, menggantikan posisi kaki kiri yang diayun kebelakang. 3. Kaki kanan ikut mengerem lajunya badan ke muka dengan jalan dipindahkan ke depan dekat garis batas lemparan. 4. Kaki kiri ditarik lurus kebelakang atau agak ke samping kiri.     Sumber: Dokumen Muhajir, 2020.    Setelah peserta didik melakukan aktivitas 1 pembelajaran pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatifmemegang lembing, awalan melempar lembing, melempar lembing, melepaskan lembing, dan menjaga keseimbangan nomor atletik lempar lembing, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran 2 modifikasi alat dan permainan sederhana lempar lembing.  Bentuk-bentuk aktivitas 2 pembelajaran modifikasi alat dan permainan sederhana lempar lembing, antara lain sebagai berikut:   * + 1. Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak lempar lembing modifikasi dengan alat sederhana.   Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur gerak lempar lembing modifikasi dengan alat sederhana dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.  Cara melakukan praktik/latihan gerak gerak lempar lembing modifikasi dengan alat sederhana adalah:   1. Penggunaan bola berekor.   Cara melakukannya:   1. Aktivitas pembelajaran dilakukan secara berkelompok. 2. Dua kelompok saling berhadapan sehingga bola berekor yang dilempar dapat di ambil oleh kelompok yang ada di seberang. 3. Peserta didik yang tergabung di kelompok seberang mengembalikan bola berekor dengan cara melempar kembali. 4. Jarak anatara kedua kelompok jangan terlalu dekat sehingga bola yang dilempar tidak mengenai kelompok diseberang. 5. Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: profil Pelajar Pancasila eleman Gotong royong dan mandiri.     Gambar : Modifikasi alat dengan bola berekor     1. Penggunaan pelepah daun pisang.   Cara melakukannya:   * + - 1. Siapkan pelepah daun pisang yang sudah dibersihan daunnya.       2. Setiap peserta didik mencoba melakukan gerakan sesuai aktivitas 1 pembelajaran memegang lembing, awalan melempar lembing, melempar lembing, melepaskan lembing, dan menjaga keseimbangan lempar lembing.       3. Peserta didik mengulang beberapa kali agar gerakan melempar lembing semakin baik.       4. Penggunaan pelepah daun pisang dapat mengurangi resiko cidera pada peserta didik dan semakin menumbuhkan keberanian dalam melakukan aktifitas pembelajarannya.     Gambar : Modifikasi alat lembing (pelepah daun pisang)   * + 1. Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak lempar lembing dengan permainan membidik sasaran.   Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur gerak lempar lembing dengan permainan membidik sasaran dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.  Cara melakukan praktik/latihan gerak gerak lempar lembing dengan permainan membidik sasaran adalah:   * + - * 1. Permainan pecah air.   Cara melakukannya:   1. Aktivitas pembelajaran diawali dengan diletakkan kantung pastik berisi air yang digantung dengan sudut 40°-45°. 2. Peserta didik berdiri di garis batas dan melakukan persiapan melempar lembing dari pelepah daun pisang ke arah sasaran*.* 3. Selanjutnya setelah ada aba-aba ”ya”, lakukan lempar lembing ke sasaran. Sasaran yang terkena lemparan akan pecah karena terbuat dari kantung plastik berisi air. 4. Lakukan bergantian dengan teman satu regu hingga plastik yang tergantung habis. 5. Peserta didik/kelompok yang lebih banyak memecahkan air dinyatakan sebagai pemenang.     Gambar: Permainan pecah air.   * + - * 1. Permainan merobohkan benteng lawan.   Cara melakukannya:   * 1. Aktivitas pembelajaran dilakukan berkelompok saling berhadapan.   2. Pembelajaran dilakukan menggunakan lembing modifikasi pelapah daun pisang dengan   3. Setiap kelompok membangun bentengnya terlebih dahulu. Bisa dari susunan kaleng warna/kardus bekas. Pembelajaran ini dilakukan 4 – 5 menit. Kedua benteng berada di depan pertahanan masing-masin kelompok. Jara kedua benteng 15-20 meter.   4. Setiap kelompok bertugas merobohkan benteng lawan sebanyak-banyak dengan melempar menggunakan lembing modifikasi yang tersedia.   5. Pada saat satu kelompok melempar lembing. Kelompok lain berdiri mundur jauh kebelakang di batas garis aman.   6. Setelah semua lembing selesai dilempar lawan, kemudian bergantian melempar dan lawan mundur di garis aman.   7. Tim yang berhasil lebih banyak merobohkan benteng lawan dinyatakan sebagai pemenang.     Garis aman  Garis aman  Gambar : Permainan merobohkan benteng lawan     1. Guru mengamati seluruh gerakan peserta didik secara individu maupun kelompok. 2. Seluruh aktivitas gerak variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam nomor atletik lempar lembing peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan gerakan. 3. Peserta didik secara individu dan dan kelompok melakukan aktivitas variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam nomor atletik lempar lembing sesuai dengan koreksi oleh guru. 4. Seluruh aktivitas gerak variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam nomor atletik lempar lembing peserta didik setelah diberikan umpan balik diamati oleh guru secara individu maupun kelompok. 5. Peserta didik secara individu, berpasangan, dan atau kelompok melakukan aktivitas gerak variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam nomor atletik lempar lembing sesuai dengan koreksi yang diberikan oleh guru. 6. Guru mengamati seluruh aktivitas peserta didik dalam melakukan aktivitas variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam nomor atletik lempar lembing secara seksama. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran. 7. **Kegiatan Penutup (15 menit)** 8. Salah seorang peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya. 9. 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. 10. Guru menginformasikan kepada peserta didik, kelompok dan peserta didik yang paling baik penampilannya selama pembelajaran aktivitas lempar lembing. 11. Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif memegang lembing, awalan melempar lembing, melempar lembing, melepaskan lembing, dan menjaga keseimbangan nomor atletik lempar lembing, hasilnya dijadikan sebagai tugas penilaian penugasan. 12. Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam. 13. Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, dan bagi peserta didik yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula. | | | |
| **Asesmen** | | | |

1. **Asesmen Sikap**

Penilaian Pengembangan Karakter (Dimensi Mandiri dan Gotong Royong)

1. Petunjuk Penilaian (Lembar Penilaian Sikap Diri)
   1. Isikan identitas kalian.
   2. Berikan tanda cek (√) pada kolom “Ya” jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap Kalian, dan “Tidak” jika belum sesuai.
   3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.
   4. Hitunglah jumlah jawaban “Ya”.
   5. Lingkari kriteria Sangat Baik, Baik, atau Baik sesuai jumlah “Ya” yang terisi.
2. Rubrik Asesmen Sikap

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Pernyataan | | | Ya | Tidak |
| 1. | Saya membuat target penilaian yang realistis sesuai kemampuan dan minat belajar yang dilakukan. | | |  |  |
| 2. | Saya memonitor kemajuan belajar yang dicapai serta memprediksi tantangan yang dihadapi. | | |  |  |
| 3. | Saya menyusun langkah-langkah dan strategi untuk mengelola emosi dalam pelaksanaan belajar. | | |  |  |
| 4. | Saya merancang strategi dalam mencapai tujuan belajar. | | |  |  |
| 5. | Saya mengkritisi efektivitas diri dalam bekerja secara mandiri dalam mencapai tujuan. | | |  |  |
| 6. | Saya berkomitmen dan menjaga konsistensi dalam mencapai tujuan yang telah direncanakannya. | | |  |  |
| 7. | Saya membuat tugas baru dan keyakinan baru dalam melaksanakannya. | | |  |  |
| 8. | Saya menyamakan tindakan sendiri dengan tindakan orang lain untuk melaksanakan tujuan kelompok. | | |  |  |
| 9. | Saya memahami hal-hal yang diungkapkan oleh orang lain secara efektif. | | |  |  |
| 10. | Saya melakukan kegiatan kelompok dengan kelebihan dan kekurangannya dapat saling membantu. | | |  |  |
| 11. | Saya membagi peran dan menyelaraskan tindakan dalam kelompok untuk mencapai tujuan bersama. | | |  |  |
| 12. | Saya tanggap terhadap lingkungan sosial sesuai dengan tuntutan peran sosialnya di masyarakat. | | |  |  |
| 13. | Saya menggunakan pengetahuan tentang sebab dan alasan orang lain menampilkan reaksi tertentu. | | |  |  |
| 14. | Saya mengupayakan memberi hal yang dianggap penting dan berharga kepada masyarakat. | | |  |  |
| Sangat Baik | | Baik | Perlu Perbaikan | | |
| Jika lebih dari 10 pernyataan terisi “Ya” | | Jika lebih dari 8 pernyataan terisi “Ya” | Jika lebih dari 6 pernyataan terisi “Ya” | | |

1. Asesmen Pengetahuan

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Teknik | Bentuk | Contoh Instrumen | Kriteria Penilaian |
| Tes Tulis | Pilihan ganda dengan 4 opsi | 1. Di dalam melakukan gerakan melempar lembing, hal yang harus diperhatikan oleh setiap pelempar lembing adalah urutan gerakan lempar lembing. Agar menghasilkan lemparan yang baik. Urutan yang benar adalah . . . .   1. Awalan, sikap tubuh saat melempar, sikap akhir melempar lembing, cara melempar dan lepasnya lembing, dan menjaga keseimbangan setelah melempar. 2. Awalan, sikap tubuh saat melempar, cara melempar dan lepasnya lembing, sikap akhir melempar lembing, dan menjaga keseimbangan setelah melempar. 3. Awalan, sikap akhir melempar lembing, sikap tubuh saat melempar, cara melempar dan lepasnya lembing, sikap akhir melempar lembing, dan menjaga keseimbangan setelah melempar. 4. Awalan, menjaga keseimbangan setelah melempar, cara melempar dan lepasnya lembing, sikap akhir melempar lembing, dan sikap tubuh saat melempar.   Kunci: B. Awalan, sikap tubuh saat melempar, cara melempar dan lepasnya lembing, sikap akhir melempar lembing, dan menjaga keseimbangan setelah melempar. | Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0. |
| Uraian tertutup | 1. Jelaskan cara menjaga keseimbangan setelah melempar lembing!  Kunci:   * + - 1. Untuk dapat menjaga keseimbangan, badan tetap baik.       2. Setelah melepaskan lembingm yaitu: saat kaki kanan dilangkahkan ke depan, menggantikan posisi kaki kiri yang diayun kebelakang.       3. Kaki kanan ikut mengerem lajunya badan ke muka dengan jalan dipindahkan ke depan dekat garis batas lemparan.       4. Kaki kiri ditarik lurus kebelakang atau agak ke samping kiri. | Mendapatkan skor;  4, jika seluruh urutan dituliskan dengan benar dan isi benar.  3, jika urutan dituliskan salah tetapi isi benar.  2, jika sebagian urutan dituliskan dengan benar dan sebagian isi benar.  1, jika urutan dituliskan salah dan sebagian besar isi salah. |

1. **Penilaian Keterampilan**
2. Tes kinerja aktivitas pembelajran lempar lembing.
3. Butir Tes

Lakukan aktivitas pembelajaran memegang lembing, awalan melempar lembing, melempar lembing, melepaskan lembing, dan menjaga keseimbangan nomor atletik lempar lembing. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

1. Petunjuk Penilaian

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

1. Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

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

Nama:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Kelas: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Indikator Esensial** | **Uraian Gerak** | **Ya**  **(1)** | **Tidak**  **(0)** |
| 1. | Posisi dan Sikap Awal | 1. Kaki |  |  |
| 1. Badan |  |  |
| 1. Lengan dan tangan |  |  |
| 1. Pandangan mata |  |  |
| 2. | Pelaksanaan Gerak | 1. Posisi kaki dalam malakukan varisi dan kombinasi gerak lempar lembing. |  |  |
| 1. Posisi badan dalam malakukan varisi dan kombinasi gerak lempar lembing |  |  |
| 1. Posisi lengan dan tangan dalam malakukan varisi dan kombinasi gerak lempar lembing |  |  |
| 1. Pandangan mata dalam malakukan varisi dan kombinasi gerak lempar lembing. |  |  |
| 3. | Posisi dan Sikap Akhir | 1. Kaki |  |  |
| 1. Badan |  |  |
| 1. Lengan dan tangan |  |  |
| 1. Pandangan mata |  |  |
| Perolehan/Skor maksimum X 100% = Skor Akhir | | | | |

1. Pedoman penskoran
   * 1. Pedoman penskoran
     2. Sikap awalan

Skor 3 jika:

* + 1. Kaki berdiri rileks.
    2. Posisi badan tegak dan rileks
    3. Lengan membawa lembing dengan rileks.
    4. Pandangan mata kea rah sasaran.

Skor 3 jika: hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 2 jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

* + 1. Sikap melepas atau melempar lembing.

Skor 4 jika:

* + - 1. Posisi kaki dalam malakukan varisi dan kombinasi gerak lempar lembing.
      2. Posisi badan dalam malakukan varisi dan kombinasi gerak lempar lembin.
      3. Posisi lengan dan tangan dalam malakukan varisi dan kombinasi gerak lempar lembing.
      4. Pandangan mata dalam malakukan varisi dan kombinasi gerak lempar lembing.

Skor 3 jika: hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 2 jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

* + 1. Sikap akhir menjaga keseimbangan

Skor 3 jika:

* 1. Untuk dapat menjaga keseimbangan, badan tetap baik.
  2. Setelah melepaskan lembing yaitu: saat kaki kanan dilangkahkan ke depan, menggantikan posisi kaki kiri yang diayun kebelakang.
  3. Kaki kanan ikut mengerem lajunya badan ke muka dengan jalan dipindahkan ke depan dekat garis batas lemparan.
  4. Lengan rileks menjaga keseimbangan

Skor 3 jika: hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 2 jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

* + 1. Pengolahan skor

Skor maksimum: 10.

Skor perolehan peserta didik: SP.

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/10.

1. Lembar pengamatan penilaian hasil gerakan melempar lembing lempar lembing.
   1. Penilaian hasil gerakan lempar lembing dalam permainan.
      * 1. Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk kombinasi gerak lempar lembing yang dilakukan peserta didik dengan cara:

* + 1. Mengamati geraka melempar peserta didik dalam permainan merobohkan benteng lawan.
    2. Pada saat melempar lembing merobohkan benteng lawan dapat dilihat pada titik mana peserta didik dapat melempar.
    3. Pengamatan dapat dilakukan secara berpasangan dengan menggunakan metode resiprokal (saling mengamati dan mencatat)
    4. Lemparan terjauh peserta didik dari beberapa kesempatan menjadi catatan hasil lembar lembing.
       1. Konversi jumlah waktu tempuh dengan skor

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Perolehan Nilai | | Klasifikasi Nilai |
| ***Putera*** | ***Puteri*** |
| ….. < 10 m | ….. < 5 m | Kurang |
| 10– 15 m | 5– 10 m | Cukup |
| 15– 20 m | 10 – 15 m | Baik |
| …… > 20 m | …… > 15 m | Sangat Baik |

|  |
| --- |
| **Pengayaan dan Remedial** |

* + - 1. Pengayaan

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

* + - 1. Remidial

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

|  |
| --- |
| **Refleksi Peserta Didik dan Guru** |

### Refleksi Peserta Didik

Pada setiap 2 topik dan di akhir pembelajaran peserta didik ditanya tentang:

1. Apa yang sudah dipelajari.
2. Dari apa yang sudah dipelajari apa yang sudah dikuasai.
3. Kesulitan-kesulitan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non- lokomotor, dan manipulatif nomor atletik lempar lembing.
4. Kesalahan-kesalahan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non- lokomotor, dan manipulatif nomor atletik lempar lembing.
5. Bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang peserta didik alami/ temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran atletik variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non- lokomotor, dan manipulatif nomor atletik lempar lembing.

Setelah peserta didik melakukan aktivitas 1 pembelajaran pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatifmemegang lembing, awalan melempar lembing, melempar lembing, melepaskan lembing, dan menjaga keseimbangan nomor atletik lempar lembing, peserta didik diminta untuk merasakan otot-otot apa saja yang dapat teregang dan berkontraksi. Peserta didik diminta menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya dalam melakukan aktivitas 1 pembelajaran pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatifmemegang lembing, awalan melempar lembing, melempar lembing, melepaskan lembing, dan menjaga keseimbangan nomor atletik lempar lembing. Kemudian laporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No | Aktivitas Pembelajaran | Hasil Refleksi | |
| Tercapai | Belum Tercapai |
| 1. | Aktivitas 1 pembelajaran pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif lempar lembing dengan berbagai variasi yang dilakukan secara berpasangan atau berkelompok. |  |  |
| 2. | Menunjukkan nilai-nilai karakter profil Pelajar Pancasila pada elemen Mandiri dan Gotong Royong dalam proses pembelajaran pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif lempar lembing. |  |  |

\*) Materi disesuaikan dengan pokok bahasan.

Catatan:

* Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas 1 pembelajaran pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatifmemegang lembing, awalan melempar lembing, melempar lembing, melepaskan lembing, dan menjaga keseimbangan nomor atletik lempar lembing yang ditentukan oleh guru, maka minta remidial.
* Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas 1 pembelajaran pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatifmemegang lembing, awalan melempar lembing, melempar lembing, melepaskan lembing, dan menjaga keseimbangan nomor atletik lempar lembing yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih komplek dan bervariasi dan kombinasi dalam bentuk pengayaan.

### Refleksi Guru

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

1. Apakah kegiatan pembelajaran dapat berjalan dengan baik?
2. Kesulitan-kesulitan apa saja yang dialami/temukan dalam proses aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non- lokomotor, dan manipulative atletik lempar lembing.
3. Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non- lokomotor, dan manipulatif atletik lempar lembing tersebut.
4. Bagaimana keterlibatan peserta didik dalam proses aktivitas pembelajaran atletik lempar lembing tersebut.

|  |
| --- |
| **Lembar Kerja Peserta Didik** |

Tanggal : .................................................................

Lingkup/materi pembelajaran : .................................................................

Nama Siswa : .................................................................

Fase/Kelas : C / VI

1. Panduan umum
   * + 1. Pastikan Kalian dalam keadaan sehat dan siap untuk mengikuti aktivitas pembelajaran.
       2. Ikuti gerakan pemanasan dengan baik, sesuai dengan instruksi yang diberikan guru untuk menghindari cidera.
       3. Mulailah kegiatan dengan berdo’a.
       4. Selama kegiatan perhatikan selalu keselamatan diri dan keselamatan bersama.
2. Panduan aktivitas pembelajaran
3. Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 7 orang.
4. Lakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non- lokomotor, dan manipulatif nomor atletik lempar lembing secara berpasangan dengan temanmu satu kelompok.
5. Perhatikan penjelasan berikut ini:

Lakukan permainan merobohkan benteng lawan dengan melempar dengan pelepah pisang!

Isilah lembar kerja resiprokal berikut ini :

**Lembar Kerja (*work sheet*)**

Nama Pelaku I : ……………………..

Nama Pelaku II : ……………………..

Materi : *Lempar lembing.*

**Pelaku :** Lakukan lempar lembing dalam permainan dengan peraturan sederhana yang menekankan pada kemampuan memegang lembing, mengayun lengan, melempar lembing dengan sudut yang tepat, dan gerakan lanjutan dalam berbagai variasi dan kombinasi.

**Pengamat :** Gunakan kriteria, berikan tanggapan kepada pemain, dan catat gerakan memegang lembing, mengayun lengan, melempar lembing dengan sudut yang tepat.

Setelah selesai, bergantilah peran.

Catat berapa gerakan variasi dan kombinasi memegang lembing, mengayun lengan, melempar lembing dengan sudut yang tepat dan gerakan lanjutan yang dilakukan!

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Aspek harus diamati | PELAKU 1 | | PELAKU 2 | |
|  | |
| tepat | Tidak tepat | kanan | kiri |
| 1. Gerak memegang lembing |  |  |  |  |
| 1. Gerak mengayun lengan |  |  |  |  |
| 1. Sudut lemparan |  |  |  |  |
| 1. Gerak lanjutan setelah melempar |  |  |  |  |
| **JUMLAH** |  |  |  |  |

### Bahan Bacaan Peserta Didik

1. Peraturan pertandingan lempar lembing yang standar. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Materi variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non- lokomotor, dan manipulatif atletik lempar lembing. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.

### Bahan Bacaan Guru

1. Teknik dasar lempar lembing.
2. Bentuk-bentuk gerak variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non- lokomotor, dan manipulatif atletik cepat.
3. Bentuk-bentuk lempar lembing dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

|  |
| --- |
| **Glosarium** |
| * Atletik berasal dari bahasa Yunani, yaitu *“Athlon atau Athlum”* artinya pertandingan, perlombaan, pergulatan, atau perjuangan. Orang yang melakukannya dinamakan “Athleta (atlet). * Lempar lembing: gerak maju langkah kaki yang dilakukan sedemikian rupa sehingga kontak dengan tanah tetap terpelihara dan tidak terputus. * Koordinasi adalah melakukan beberapa teknik gerakan dengan berbagai cara dalam satu rangkaian gerak. * Kombinasi adalah melakukan beberapa teknik gerakan dengan berbagai cara dalam satu rangkaian gerak. * Start lempar lembing: gerakan permulaan sebelum pelempar lembing melakukan perlombaan lempar lembing yang dilakukan dengan start berdiri. |
| **Referensi** |
| Muhajir. 2017. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/M.Ts Kelas VII*. Bogor : Penerbit Yudhistira.  Muhajir. 2017. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/M.Ts Kelas VII*. Bogor : Penerbit Yudhistira.  Muhajir. 2020. *Modul Pembelajaran Jarak Jauh Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/M.Ts Kelas VII*. Jakarta: Direktorat Pendidikan Masyarakat dan Pendidikan Khusus Dirjen Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah, Kemendikbud.  Muhajir. 2020. *Belajar dan Berlatih Atletik Lempar lembing*. Bandung: Sahara Multi Trading.  Tim Direktorat SMP. 2017. *Panduan Penilaian oleh Pendidik dan Satuan Pendidikan Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.  Tim Direktorat SMP. 2016. *Panduan Pembelajaran Untuk Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. |

|  |  |
| --- | --- |
| Memeriksa dan Menyetujui,  Kepala SD/MI ......................................... | .............................., .................. 2021  Guru Mata Pelajaran |
| ………………………………….................  NIP. | ………………….............................  NIP. |