

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan	: SDN Kumpulrejo III
Kelas / Semester	: IV (Empat)
Materi	: Variasi gerak dasar jalan lari lompat dan lempar.
Materi Pokok	: Jalan dan Lari
Pembelajaran Ke	: 1 (satu)
Alokasi waktu	: 10 Menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Melalui Pengamatan video peserta didik mampu Memahami variasi gerak dasar jalan lari dengan mandiri
2. Melalui tanya jawab peserta didik mampu menentukan variasi gerak dasar jalan dengan mandiri
3. Melalui diskusi peserta didik mampu menganalisis variasi gerak dasar jalan rasa tanggung jawab
4. Melalui pengamatan video pembelajaran peserta didik mampu mempraktikkan variasi gerak dasar jalan dan lari dengan kreatif dan disiplin

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

1) PENDAHULUAN

- a. Melakukan pembukaan dengan salam dan dilanjutkan dengan membaca do'a (Orientasi).
- b. Mengecek kehadiran peserta didik (Disiplin)
- c. menyampaikan tujuan pembelajaran, cakupan materi, langkah pembelajaran dan teknik penilaian
- d. Mengaitkan materi gerak dasar jalan dan lari yang akan dipelajari dengan pengetahuan awal yang dimiliki peserta didik (Apersepsi)
- e. Memberikan gambaran tentang materi gerak dasar jalan dan lari serta manfaat mempelajari materi yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari (Motivasi)
- f. Peserta didik melakukan kegiatan pemanasan dengan arahan guru.

2) KEGIATAN INTI

Mengamati –

- a. Peserta didik mengamati video yang disajikan guru, tentang variasi gerak dasar berjalan dan berlari (Creativity and innovation).

Menanya –

- a. Guru memberikan rangsangan kepada siswa untuk memancing siswa melakukan pertanyaan
- b. Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang materi variasi gerak dasar berjalan dan berlari. (Critical Thinking and problem solving)
- c. Siswa menanyakan hasil pengamatan yang masih belum dipahami
- d. guru menjelaskan materi gerak dasar jalan dan lari

Mencoba –

- a. Guru memberikan contoh gerak dasar jalan dan lari
- b. Siswa mempraktikkan gerak dasar jalan dan lari
- c. Siswa mempraktikkan variasi gerak dasar berjalan dan berlari secara berkelompok

Mengasosiasi –

- a. Guru membagikan LKPD Kepada peserta didik
- b. siswa berdiskusi dengan kelompok yang telah dibagi oleh guru dan mengerjakan LKPD yang dibagikan sesuai kelompoknya
- c. Siswa mencari informasi tambahan mengenai materi yang sedang dipelajari melalui internet
- d. Siswa mendiskusikan temuan yang mereka catat kepada guru dan siswa lainnya

- e. Peserta didik menyampaikan proses melakukan gerakan jalan dan lari pada guru melalui perwakilan kelompok (Communication)

Mengkomunikasikan –

- a. kelompok lain menanggapi presentasi yang telah dilakukan kelompok lainnya
- b. Guru memfasilitasi kegiatan siswa dengan memunculkan pertanyaan-pertanyaan mengenai materi yang sedang dipelajari
- c. Guru menambahkan informasi terkait dengan hasil presentasi yang telah disajikan oleh para peserta didik

Penugasan:

- a. siswa diberikan soal evaluasi pengetahuan untuk mengetahui hasil pembelajaran yang telah dicapai oleh siswa

3) KEGIATAN PENUTUP

- a. Peserta didik menuliskan tentang pengalaman belajar yang telah dipelajari untuk membuat kesimpulan
- b. Memberikan apresiasi atas partisipasi peserta didik
- c. Do'a penutup setelah melakukan kegiatan

C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

- a. Penilaian Afektif (pengamatan dan rekaman sikap)
- b. Penilaian Kognitif (Tes tulis)
- c. Penilaian Keterampilan (Tes praktik)

Media dan Bahan

Media

- a. Video Pembelajaran Gerak dasar jalan dan lari

Sarana dan Prasarana

- a. Kun
- b. Laptop

Sumber Belajar

- a. Modul
- b. Internet
- c. Buku Siswa

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Tuban, Januari 2022
Guru PJOK

AGUS BUDIYONO, S.Pd
NIP. 19701221 199403 1 010

AHMAD MASHUDA S.Pd
NIP. 19870529 201903 1 007

LAMPIRAN
EVALUASI PEMBELAJARAN

1. PENILAIAN AFEKTIF

- a. Teknik Penilaian yaitu Pengamatan
- b. Instrumen Penilaian, yaitu Jurnal
- c. Contoh jurnal penilaian sikap

Butir nilai sikap spiritual : Berdoa

Butir nilai sikap sosial : Mandiri, Tanggung jawab, Kreatif dan Disiplin

No	Nama Siswa	Aspek Perilaku yang Dinilai				Jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
		MN	TJ	KR	DS			
1	ABC	80	75	80	75	310	77,5	A
2	

Keterangan:

MN : Mandiri

TJ : Tanggung jawab

KR : Kreatif

DS : Disiplin

Catatan : Aspek perilaku dinilai dengan kriteria

1. Kode nilai / predikat

76 – 100: sangat baik : (A)

51 – 75 : Baik : (B)

25 – 50 : Cukup : (C)

0 – 25 : Kurang : (D)

2. Skor sikap = jumlah skor : 4

Contoh : $310 / 4 = 77,5$ (A)

2. PENILAIAN PENGETAHUAN

Penilaian pengetahuan meliputi tes lisan, tes tertulis, dan penugasan.

- a. Teknik penilaian, yaitu tertulis
- b. Instrumen Penilaian, yaitu soal pilihan ganda 10 soal dan uraian 2 soal

1) Soal Pilihan ganda

Jawaban benar = skor 10

Jawaban salah = Skor 0

Jumlah Skor PG = 100

**KISI-KISI SOAL PENGETAHUAN
VARIASI GERAK DASAR JALAN LARI
PJOKKELAS IV SEMESTER I**

Nama Sekolah : SDN Kumpulrejo III

Tahun Ajaran : 2021/2022

No .	Kompetensi Dasar	Materi	Indikator Soal	Level Kognitif	Nomor soal	Bentuk Soal
1.	3.3 Memahami variasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional	Varaiasi Gerak dasar jalan dan lari	Memahami gerak dasar jalan	Memahami (C2)	1	PG
			Memahami variasi gerak dasar jalan	Memahami (C2)	2	PG
			Memahami manfaat gerak dasar jalan	Memahami (C2)	3	PG
			Menentukan gerak dasar dasar jalan	Menentukan (C3)	4	PG
			Menganalisis variasu gerak dasar jalan dan lari	Menganalis (C4)	5	PG
			Memahami gerak dasar lari cepat	Memahami (C2)	6	PG
			Memahami gerak dasar lari pelan	Memahami (C2)	7	PG
			Memahami variasi gerak dasar lari	Memahami (C2)	8	PG
			Menentukan variasi gerak dasar lari	Menentukan (C3)	9	PG
			Menganalis variasi gerak dasar lari yang disajikan dalam gambar	Menganalis (C4)	10	PG
			Menganalis rangkaian variasi gerak dasar jalan	Menganalis (C4)	1	Uraian
			Menganalis rangkaian variasi gerak dasar Lari	Menganalis (C4)	2	Uraian

**KISI-KISI EVALUASI UNJUK KERJA KETRAMPILAN
VARIASI GERAK DASAR JALAN LARI
PJOKKELAS IV SEMESTER I**

Nama Sekolah : SDN Kumpulrejo III

Tahun Ajaran : 2021/2022

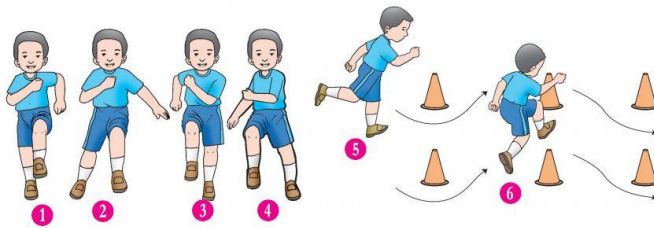
No .	Kompetensi Dasar	Materi	Indikator Soal	Level Kognitif	Nomor soal	Bentuk Soal
1.	3.4 Memahami variasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional	Varaiasi Gerak dasar jalan dan lari	Mempraktikan variasi gerak dasar jalan	Mempraktikan (P2)	1	Unjuk kerja
			Mempraktikan variasi gerak dasar jalan	Mempraktikan (P2)	2	Unjuk kerja

SOAL PILIHAN GANDA

A. Pilihlah jawaban yang benar !

1. Mita berjalan menuju titik A, saat berjalan tumpuan kaki yang pertama menyentuh pijakan adalah.....
 - A. Tumit
 - B. Pinggir kaki
 - C. Telapak kaki secara keseluruhan
 - D. Ujung depan telapak kaki
2. Sandi berpindah dari satu tempat ke tempat lain dengan melangkahkan kaki tanpa ada gerakan melayang. Gerakan yang dilakukan Sandi disebut
 - A. berlari
 - B. berjalan
 - C. melompat
 - D. melempar
3. Setiap pagi, Lilis melakukan variasi jalan santai dan jalan cepat mengelilingi kompleks perumahan. Manfaat aktivitas yang dilakukan Lilis adalah
 - A. melenturkan sendi kaki
 - B. meningkatkan nafsu makan
 - C. menguatkan otot kaki dan lengan
4. Kemampuan gerak dasar berjalan dapat dikembangkan melalui variasi
 - A. jalan santai dan jalan cepat pada garis lurus
 - B. lari melewati rintangan dan lari berkelok-kelok
 - C. lempar sasaran dan ayun lempar bola
 - D. lari pelan dan lari menyusuri jalan setapak
5. Dewi berjalan dan berlari melewati rintangan. Variasi gerak dasar lari cepat dan lari melewati rintangan merupakan contoh modifikasi
 - A. jalan dan lari
 - B. jalan dan lari zig-zag
 - C. lari dan lompat
 - D. lompat dan lempar
6. Dika berpindah cepat pada titik A ke titik B yang berjarak 10 meter dengan cepat, langkah kaki ada saat melayang, kegiatan yang dilakukan dika disebut.....
 - A. Jalan
 - B. Lari
 - C. Melompat
 - D. Lempar
7. Berdasarkan kecepatan lari, lari dibedakan menjadi 2 macam, lari pelan disebut sebagai jogging, lari cepat biasa disebut
 - A. Sprint
 - B. Diving

- C. Throwing
D. Jumping
8. Kemampuan gerak dasar berlari dapat dikembangkan melalui variasi
- jalan santai dan jalan cepat pada garis lurus
 - lari melewati rintangan dan lari berkelok-kelok
 - lempar sasaran dan ayun lempar bola
 - jalan pelan dan lari cepat
9. dalam sebuah kegiatan lari cepat, terdapat lintasan lurus kemudian ada rintangan berupa kun yang disusun berjajar lurus ke depan, kegiatan lari yang paling tepat dilakukan dalam kegiatan lari tersebut adalah.....
- Lari dan lempar kun
 - Lari cepat dan dan lari zig-zag
 - Lari cepat dan lompat
 - Lari pelan dan lompat
10. Perhatikan gambar dibawah ini !



Variasi gerak dasar berlari yang dilakukan adalah

- Lari ke depan dan lari zig-zag
- Lari samping dan lari zig-zag
- Zigzag dan lari cepat
- Jalan dan lari zig-zag

E. JAWABLAH DENGAN BENAR

- Bagaimakah cara melakukan langkah-langkah variasi gerak dasar jalan maju dan jalan mundur!
- Bagaimana cara melakukan variasi gerak dasar lari cepat dan lari berkelok-kelok pada lintasan lurus?

KUNCI JAWABAN PENILAIAN PENGETAHUAN

Evaluasi Pengetahuan

A. Pilihan Ganda

- | | |
|------|-------|
| 1. A | 6. B |
| 2. B | 7. A |
| 3. C | 8. B |
| 4. A | 9. B |
| 5. C | 10. B |

Penskoran :

Jawaban Benar (Skor 10); Jawaban salah (Skor 0)

Jumlah Skor PG = 100

B. Soal Essay

No. Soal	Kunci Jawaban	Skor soal
2.	Posisi awal berdiri tegak di garis start dan pandangan ke depan. Saat berlari, gunakan ujung telapak kaki. Ayunkan lengan dengan kedua tangan dikepalkan ataudibuka secara rileks. Posisi badan condong ke depan dan pandangan ke depan.	1
	Saat berlari, ayunan lengan dan langkah kaki harus terkoordinasi dengan baik. Langkah kaki kiri ke depan diikuti ayunan lengan kiri ke belakang. Sebaliknya, saat kaki kanan melangkah ke depan, ayunan lengan kanan ke belakang.	1
	Lakukan gerakan lari dengan cepat pada jarak tertentu. Gerakan ini dapat divariasikan dengan lari zig-zag melewati rintangan	1
1.	Langkahkan kaki kanan ke depan dengan lutut agar ditekuk. Ayunkan lengan kiri dari belakang ke depan Ayunan lengan kiri kebalikan ayunan lengan kanan.	1
	Langkahkan kaki kiri ke depan. Ayunkan lengan kanan dari belakang ke depan. Ayunan lengan kanan kebalikan ayunan lengan kiri.	1
	Langkahkan kaki kanan ke belakang. Ayunkan	1

No. Soal	Kunci Jawaban	Skor soal
	lengan kiri dari depan ke belakang. Ayunan lengan kanan kebalikan ayunan lengan kiri.	
	Langkahkan kaki kiri ke belakang. Ayunkan lengan kanan dari depan ke belakang. Ayunan lengan kiri kebalikan ayunan lengan kanan.	1
Jumlah Skor Yang Diperoleh		7

Nilai Tes Uraian diperoleh dengan menggunakan Rumus :

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimum}} \times 100$$

Nilai Akhir Aspek Pengetahuan diperoleh dengan menggunakan Rumus Sebagai Berikut :

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Nilai PG} + \text{Nilai Uraian}}{2}$$

3. PENILAIAN KETRAMPILAN

Penilaian ketrampilan untuk menilai kinerja, yaitu penilaian yang menuntun peserta didik mempraktikkan kompetensi tertentu. Aspek yang dinilai meliputi sikap awal, pelaksanaan, dan sikap akhir saat melakukan kombinasi gerak.

- a. Teknik Penilaian : tes praktik diberikan melalui grup whatsapp kelas membuat video rekaman praktek ketrampilan gerak dasar durasi 1 sampai 2 menit, hasilnya dikirimkan ke grup whatsapp kelas
- b. Instrumen penilaian : lembar pengamatan ketrampilan
 - 1) Lembar pengamatan penilaian Unjuk kerja variasi gerak jalan dan lari
- c. Butir soal ketrampilan

Unjuk Kerja Ketrampilan :

- 1) Praktikkan variasi gerak jalan biasa dan jalan tegak
- 2) Praktikkan variasi gerak lari cepat dan lari zig-zag

Nama Peserta Didik :

Kelas :

Nomor presensi :

No.	Aspek yang dinilai	Skor		
		3	2	1
1.	Variasi gerak dasar jalan biasa dan jalan tegak			
2.	Variasi gerak dasar lari cepat dan lari zigzag			

Ketentuan Penskoran :

1. Ketrampilan Variasi gerak dasar jalan biasa dan jalan tegak indikator penilaian :
 - 1) Melakukan gerakan jalan biasa dengan baik
 - 2) Melakukan jalan tegak dengan baik
 - 3) Melakukan gerakan variasi jalan biasa dan tegak
2. Ketrampilan Variasi gerak dasar lari cepat dan lari zigzag indikator penilaian :
 - 1) Melakukan variasi lari santai dan lari cepat
 - 2) Variasi lari menyamping dan lari zig-zag
 - 3) Variasi lari cepat dan zig-zag

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimum}} \times 100$$

Penskoran :

- a. Skor 3, jika dapat melakukan tugas gerakan
- b. Skor 2, jika dapat melakukan tugas gerakan
- c. Skor 1, jika dapat melakukan tugas gerakan

Mengetahui
Kepala Sekolah,

Tuban, Januari 2022
Guru PJOK

AGUS BUDIYONO, S.Pd
NIP. 19701221 199403 1 010

AHMAD MASHUDA S.Pd
NIP. 19870529 201903 1 007



LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

VARIASI GERAK DASAR

JALAN DAN LARI

Satuan Pendidikan : SD Negeri Kumpulrejo III
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas :
Nama Ssiwa :

A. Petunjuk Kegiatan

1. Berdoalah sebelum memulai kegiatan belajar
2. Pelajarilah materi dengan sungguh-sungguh dan penuh tanggung jawab
3. Bertanyalah kepada guru atau diskusikan dengan teman sekelasmu jika menemui kesulitan dalam mempelajari materi
4. Komunikasikan hasil pengamatan dengan guru secara santun

B. Informasi Pendukung

Gerak dasar adalah gerakan yang mendasari suatu gerakan mulai dari kemampuan gerak yang sederhana hingga kemampuan gerak yang kompleks. Pada dasarnya gerak dasar manusia adalah jalan, lari, lompat, dan lempar.

Penjelasan:

1. Jalan

Jalan merupakan gerakan berpindah tempat dengan cara melangkah ke segala arah yang dilakukan dengan cara saat perpindahan pijakan antara kaki kiri dan kaki kanan tidak ada saat melayang

2. Lari

Berlari merupakan perkembangan dari gerakan berjalan. Perbedaanya terletak pada irama ayunan langkah. Pada gerakan lari iramanya lebih cepat dan saat melangkah kedua kaki tidak menginjak tanah atau ada saat melayang.

C. Aktivitas Pembelajaran

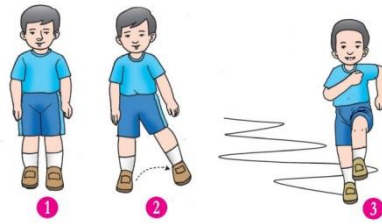


AKTIVITAS 1

1. Amatilah gambar yang disajikan pada tabel dibawah ini kemudian tuliskan hasil pengamatan di pada kolom "**cara melakukan Gerakan**", sesuai dengan gambar yang anda amati!
2. Kemudian cocokan di kolom "**Apakah Kalian Sudah Memahami**" dengan tanda (√) sesuai dengan kemampuan yang anda miliki!

<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 50%; width: 60px; height: 60px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 0 auto;"> 1 </div>					
Jalan Ke depan dan ke belakang					
Cara Melakukan Gerakan :					
<p>.....</p> <p>•</p> <p>.....</p> <p>•</p> <p>.....</p> <p>•</p> <p>.....</p> <p>•</p> <p>.....</p> <p>•</p>					
Apakah kalian Sudah Memahami?	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; padding: 5px;">Ya</td> <td style="width: 50%; padding: 5px;">Tidak</td> </tr> <tr> <td style="height: 20px;"></td> <td style="height: 20px;"></td> </tr> </table>	Ya	Tidak		
Ya	Tidak				

2



Jalan Kesamping dan jalan berkelok

Cara Melakukan Gerakan :

.....

.....

.....

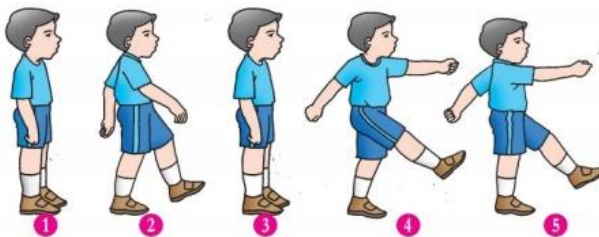
.....

Apakah kalian Sudah Memahami?

Ya

Tidak

3



Langkah Biasa dan langkah Tegak

Cara Melakukan Gerakan :

.....

.....

.....

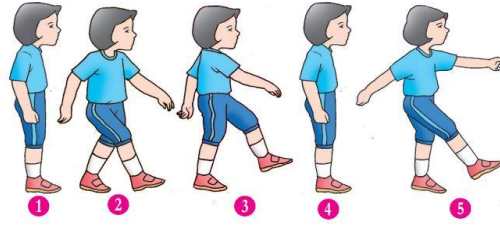
.....

Apakah kalian Sudah Memahami?

Ya

Tidak

4



Jalan biasa dan jalan tegap

Cara Melakukan Gerakan :

.....

.....

.....

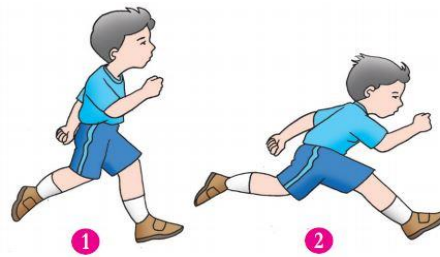
.....

Apakah kalian Sudah Memahami?

Ya

Tidak

5



Lari Pelan dan lari cepat

Cara Melakukan Gerakan :

.....

.....

.....

.....

Apakah kalian Sudah Memahami?

Ya

Tidak

6



Lari Pelan dan lari cepat

Cara Melakukan Gerakan :

.....

.....

.....

.....

.....

Apakah kalian Sudah Memahami?

Ya

Tidak



AKTIVITAS 2

1. Setelah melakukan pengamatan video, Tuliskan hasil pengamatan serta kesulitan yang kalian temui dalam menganalisis video pembelajaran tersebut pada kolom yang disediakan dibawah ini :

Tuliskan hasil analisis cara melakukan gerakan dasar jalan dan lari yang kalian amati dalam video tersebut !

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Tuliskan Kesulitan kalian dalam mengamati video pembelajaran tersebut !

.....

.....

.....

.....

Guru Mata Pelajaran PJOK

AHMAD MASHUDA, S,Pd
NIP. 19870529 201903 1 007

SD NEGERI
KUMPULREJO III
KEC. BANGILAN
KAB. TUBAN



MODUL PEMBELAJARAN KELAS IV

BAHAN AJAR

VARIASI GERAK DASAR JALAN DAN LARI

PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN



**TAHUN
PELAJARAN
2021 / 2022**

**GURU PJOK :
AHMAD MASHUDA, S.Pd**

KATA PENGANTAR

Modul pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD Kelas IV ini disusun untuk memperkuat kompetensi pengetahuan, keterampilan, serta sikap spiritual dan sikap sosial secara utuh. Melalui buku ini, kamu akan diajak mempelajari pengetahuan dan mempraktikkan variasi gerak dasar jalan lari lompat dan lempar. Dengan berolahraga tubuh sehat dan bugar, serta memiliki daya tahan yang kuat.

Dengan menggunakan modul ini, peserta diharapkan akan semakin bersemangat dalam berolahraga. Modul ini akan mengajak kamu belajar variasi gerak dasar jalan lari lompat dan lempar. Modul ini juga dilengkapi soal dan beragam kegiatan yang dapat meningkatkan pemahamanmu terhadap materi. Penyajian materi dalam modul ini berbasis aktivitas terkait kombinasi gerak dan usaha menjaga kesehatan. Aktivitas tersebut dirancang agar peserta didik terbiasa melakukan gerak jasmani dengan menyenangkan. Dengan begitu, peserta didik dapat bereksplorasi dan menemukan informasi secara tidak langsung. Pada kegiatan pembelajaran, peserta didik menjadi subjek agar dapat mengaktualisasikan mata pelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Sajian materi dilengkapi gambar yang akan memudahkan peserta didik menyerap materi. Modul ini juga dilengkapi soal dan beragam kegiatan yang dapat meningkatkan pemahaman peserta didik terhadap materi. Meskipun demikian, kami menyadari informasi tentang pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan terus berkembang. Oleh karena itu, kami mengharap masukan dari berbagai pihak agar dapat menyempurnakan modul ini. Semoga modul ini dapat menjadi teman belajar yang baik. Manfaatkan modul ini sebaik-baiknya. Jadilah generasi penerus yang cerdas, sehat dan bugar, serta berkarakter mulia.

Tuban, Januari 2022

Penyusun

PANDUAN PENGGUNAAN MODUL

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) menunjukkan proses pendidikan dengan memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik terkait kualitas individu, baik bentuk fisik, mental, maupun emosional. Sebagai mata pelajaran, PJOK berperan mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan mental, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai, serta pembiasaan pola hidup sehat.

Didalam modul ini terdapat beberapa bahan ajar diantaranya :

1. DAFTAR GAMBAR

Daftar gambar memuat gambar yang terdapat pada buku siswa. Daftar gambar disajikan secara berurutan dan dilengkapi dengan nomor halaman.

2. APERSEPSI

Apersepsi diberikan pada setiap awal pelajaran, yang berupa foto/ilustrasi yang mendukung materi. Rubrik ini menjadi pengantar atau pendahuluan yang mengantarkanmu mengenal ragam olahraga dan kesehatan. Kamu dapat mengetahui informasi olahraga dan kesehatan di lingkungan sekitar. Foto/ilustrasi dalam rubrik ini menggambarkan visualisasi materi yang dipelajari.

3. PETA KONSEP

Peta konsep berupa diagram yang menunjukkan hubungan antarkonsep materi dalam setiap pelajaran. Rubrik ini memuat gagasan materi yang disajikan dalam pelajaran.

4. KEGIATAN

Rubrik ini memuat kegiatan individu dan/atau kelompok. Rubrik ini mengantarkanmu untuk memahami materi yang akan dipelajari.

5. AYO LAKUKAN

Rubrik ini dimaksudkan untuk memperdalam pemahamanmu terhadap materi. Melalui rubrik ini, kamu diajak mempraktikkan materi yang sudah dipelajari.

6. UNJUK KEMAMPUAN

Rubrik ini mengajakmu mempraktikkan atau melakukan kegiatan untuk memperdalam pemahaman terhadap materi.

7. RANGKUMAN

Rubrik ini memuat ringkasan materi dalam satu pelajaran. Rangkuman disajikan secara ringkas sehingga memudahkanmu dalam memahami dan menguasai materi.

8. EVALUASI

Rubrik ini berisi soal-soal untuk mengevaluasi pemahamanmu terhadap materi. Rubrik Evaluasi mengukur pengetahuan dan keterampilanmu dalam satu pelajaran.

9. REFLEKSI

Rubrik ini berupa aktivitas yang memuat ungkapan perasaan, pesan, atau kesanmu setelah mengikuti pembelajaran.

10. UMPAN BALIK

Rubrik ini berupa lembar penilaian diri yang mencakup aspek pengetahuan dan keterampilan. Melalui rubrik ini, kamu diajak untuk bersikap jujur dalam menilai diri sendiri

DAFTAR ISI

Kata Pengantar	i
Panduan Penggunaa Modul	ii
Daftar Isi	iii
Daftar Tabel	iii
Daftar Gambar	iv

PERTEMUAN I

Variasi Gerak Dasar Jalan dan Lari	1
Peta Konsep	2
Kata Kunci	2
Tujuan Pembelajaran	2
A. Variasi Gerak Dasar Jalan	3
1. Variasi Gerak Berjalan Berdasarkan Arah	4
2. Variasi Gerak Berdasarkan langkah	6
B. Variasi Gerak Dasar Berlari	7
1. Lari pelan dan lari cepar	8
2. Lari menyamping dan lari berkelok-kelok	9

DAFTAR GAMBAR

iii

Gambar 1.1 Permainan Lompat Tali	1
Gambar 1.2 Jalan	3
Gambar 1.3 Jalan Maju mundur	4
Gambar 1.4 Jalan Kesamping dan berkelok-kelok	5
Gambar 1.5 Langkah biasa dan langkah Tegak	6
Gambar 1.6 Langkah Rapat dan langkah Cepat	6
Gambar 1.7 Lari pelan dan lari cepat	8
Gambar 1.8 Lari Menyamping dan lari berkelok-kelok	9



Gambar 1.1 Permainan Lompat Tali

Amatilah Gambar 1.1! Pada gambar tersebut, tampak beberapa anak bermain gobak sodor, sebuah permainan tradisional. Hingga kini, gobak sodor masih dimainkan di berbagai daerah. Dalam permainan gobak sodor, ada anak yang bertugas menjaga dan berlari.. Saat bermain permainan, anak-anak melakukan variasi lari pelan dan lari cepat lari kesamping dan lari ke belakang. Gerakan ini menunjukkan gerak dasar lokomotor. Mari, pelajari materi ini dengan sungguh-sungguh.



1. Variasi Gerak Dasar Jalan	2. Variasi Gerak Dasar Lari
------------------------------	-----------------------------

A. VARIASI GERAK DASAR JALAN

Untuk mengawali pembelajaran, carilah informasi dari internet dengan mencari video pembelajaran gerak dasar jalan dan lari kemudian lakukan pengamatan terhadap video tersebut.



Gambar 1.2 Jalan

Ayo Mengamati !

Amatilah aktivitas fisik seperti gambar di samping secara cermat. Bagaimana posisi lengan dan kaki saat melakukan aktivitas fisik seperti gambar tersebut? Diskusikan bersama temanmu, kemudian jelaskan hasil diskusi kepada teman dan guru secara santun. Lakukan kegiatan ini secara bertanggung jawab !!

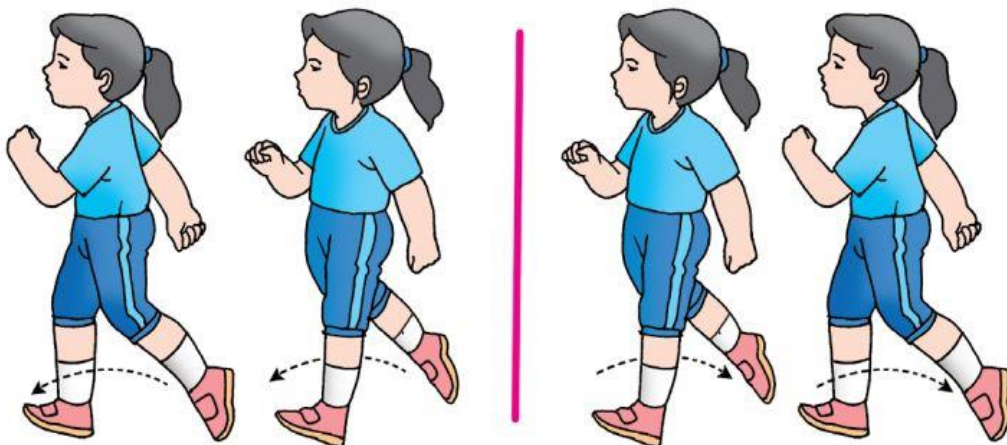
Melalui kegiatan tersebut, kamu dapat mengetahui posisi lengan dan kaki saat berjalan. Apa sajakah bentuk variasi gerak dasar jalan? Mari, kita pelajari materi berikut

1. Variasi Gerak Berjalan Berdasarkan Arah

3

Rangkaian gerak berjalan berdasarkan arah harus dipraktikkan berulang-ulang. Agar keterampilanmu meningkat, kamu dapat mempraktikkan gerak berjalan berikut

a. Jalan Maju dan Mundur



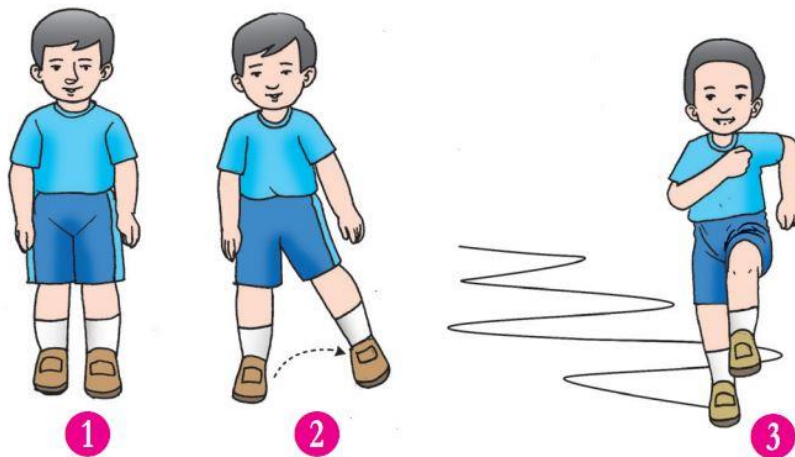
Gambar 1.3 Jalan Maju mundur

Bagaimana cara melakukan variasi gerak berjalan maju dan mundur? Cara melakukan variasi gerak berjalan ke depan sebagai berikut.

1. Posisi awal, sikap berdiri tegak dan pandangan ke depan.
2. Langkahkan kaki kanan ke depan.
3. Langkahkan kaki kiri ke depan. Ayunkan lengan kanan ke depan.
4. Langkahkan kaki kanan ke belakang. Ayunkan lengan kiri dari depan ke belakang. Ayunan lengan kanan kebalikan ayunan lengan kiri.
5. Langkahkan kaki kiri ke belakang. Ayunkan lengan kanan dari depan ke belakang. Ayunan lengan kiri kebalikan ayunan lengan kanan.

b. Jalan ke Samping dan Berkelok-kelok

Bagaimana cara melakukan jalan ke samping dan berkelok-kelok? Amatilah variasi gerak jalan seperti Gambar 1.4



Gambar 1.4 Jalan Kesamping dan berkelok-kelok

Dari gambar tersebut, kamu dapat mengetahui variasi jalan ke samping dan berkelok-kelok. Bagaimana cara melakukannya?

1. Sikap awal, posisi tubuh berdiri tegak.
2. Langkahkan kaki kiri ke samping.
3. Kemudian, langkahkan kaki kanan ke samping kaki kiri hingga merapat.
4. Langkahkan kembali kaki kiri ke samping kaki kiri disusul kanan, begitu seterusnya.
5. Kemudian, lakukan gerak berjalan berkelok-kelok ke depan.



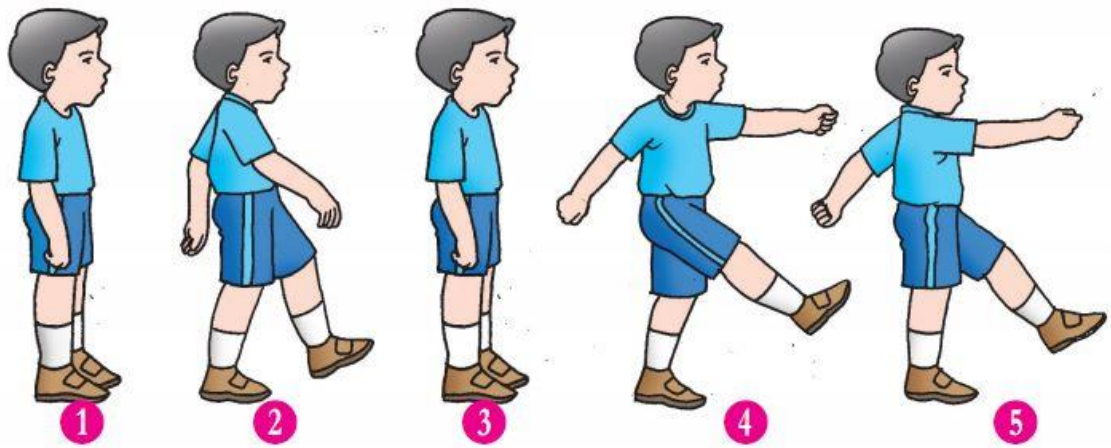
Ayo, Lakukan

Lakukan variasi gerak jalan ke samping dan berkelok-kelok pada lintasan lurus bersama temanmu. Lakukan dengan semangat dan percaya diri. Amatilah gerakan temanmu dan bandingkan dengan gerakanmu. Jelaskan hasil pengamatanmu kepada teman dan guru santun

2. Variasi Gerak Berjalan Berdasarkan Langkah

Kamu telah mempelajari variasi⁵ gerak berjalan berdasarkan arah. Selanjutnya, kamu akan mempelajari variasi gerak berjalan berdasarkan langkah. Apa sajakah bentuknya?

a. Langkah Biasa dan Langkah Tegak

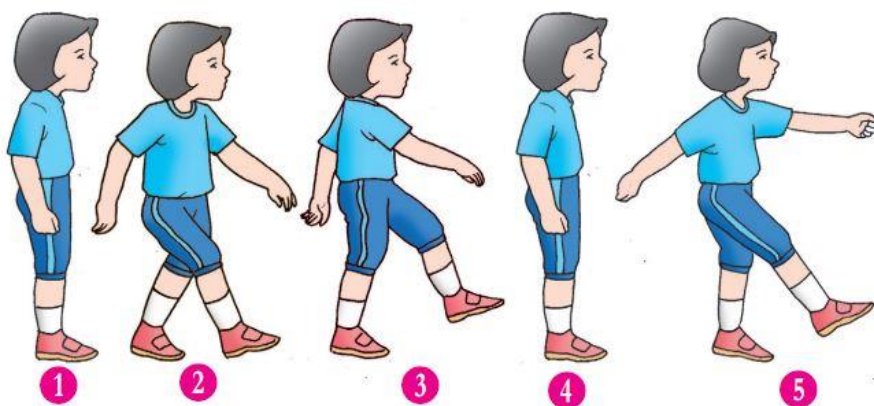


Gambar 1.5 Langkah biasa dan langkah Tegak

Bagaimana cara melakukan variasi langkah biasa dan langkah tegak

1. Posisi awal, berdiri tegak dan langkahkan kaki kiri ke depan.
2. Saat melangkah, lutut ditekuk sedikit.
3. Lengan kanan diayunkan dari belakang ke depan.
4. Gerakan lengan kiri kebalikan dari ayunan lengan kanan. Saat berjalan, posisi badan tegak dan pandangan ke depan.
5. Lakukan kegiatan tersebut dengan semangat dan percaya diri.

b. Langkah Rapat dan langkah Cepat



Gambar 1.6 Langkah Rapat dan langkah Cepat

Amatilah gambar 1.6 variasi gerak langkah rapat dan langkah cepat seperti gambar berikut. Diskusikan cara melakukan variasi gerak tersebut. Jelaskan hasil diskusi kepada teman dan guru secara santun.

Bandungkan hasil diskusimu dengan langkah-langkah berikut. Sikap berdiri tegak, langkahkan kaki kanan ke depan. Kemudian, langkahkan kaki kiri ke depan. Kaki kanan dan kaki kiri dilangkahkan dengan rapat. Setiap gerakan dilakukan dengan lutut ditekuk sedikit. Kemudian, lakukan langkah cepat.

Bagaimana langkahnya? Berjalan ke depan seperti biasa yang dilakukan dengan cepat. Pandangan ke arah depan dan sikap tubuh tegak. Lakukan kegiatan fisik ini dengan semangat dan percaya diri



Unjuk Kemampuan

Kamu telah mempelajari variasi gerak dasar jalan. Untuk menguji kemampuan, praktikkan langkah rapat dan langkah cepat. Lakukan kegiatan ini secara disiplin dan tanggung jawab. Ingat, utamakan faktor keamanan dan keselamatan dalam melakukan kegiatan ini.

B. Variasi Gerak Dasar Berlari

Apa saja variasi gerak dasar berlari? Ada beberapa variasi gerak berlari yang dapat kamu praktikkan. Sebelum mempelajari lebih dalam, lakukan kegiatan berikut.



Kegiatan

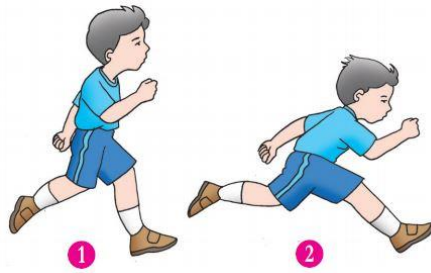
AYO BERDISKUSI

Kamu telah mempelajari variasi gerak berjalan. Pada materi ini, kamu akan mempelajari variasi gerak berlari. Apa perbedaan gerak antara berjalan dan berlari? Diskusikan bersama temanmu. Gunakan buku bacaan atau internet untuk mendukung hasil diskusimu. Jelaskan hasil diskusi kepada guru secara santun.

Dari kegiatan tersebut, kamu mengetahui gerakan dalam aktivitas berlari. Selanjutnya, kamu akan belajar mengenai variasi gerak dasar berjalan. Mari, kita simak materi berikut dengan sungguh-sungguh.

1. Lari Pelan dan Lari Cepat

Lari santai dikenal dengan istilah *joging*, sedangkan lari cepat dikenal dengan istilah *sprint*. Kedua jenis lari ini dapat divariasikan. Bagaimana cara melakukan variasi gerak lari pelan (*joging*) dan lari cepat (*sprint*)? Amatilah aktivitas lari seperti Gambar 1.7.



Gambar 1.7 Lari pelan dan lari cepat

Dari Gambar 1.7, kamu dapat menganalisis cara melakukan variasi gerak lari pelan dan lari cepat. Bagaimana langkah-langkahnya?

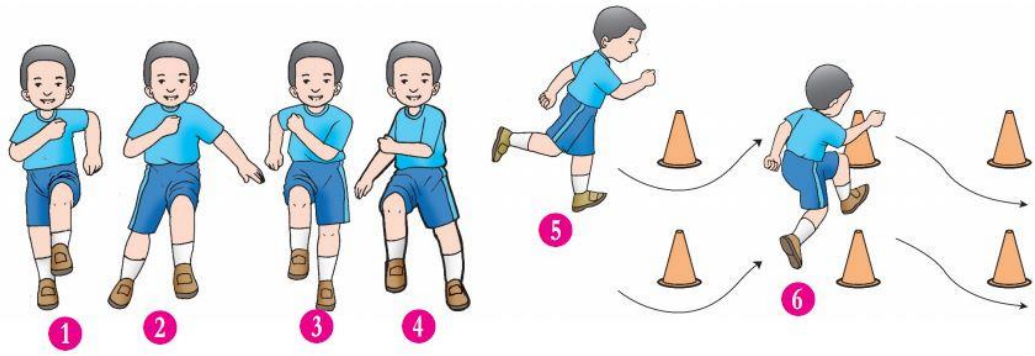
1. Awalnya, sikap berdiri tegak.
2. Melangkahlah untuk melakukan lari pelan (joging) sejauh 10 m.
3. Kemudian, lakukan lari cepat dalam jarak tertentu.
4. Saat berlari, gunakan ujung telapak kaki.
5. Ayunkan lengan dengan kedua tangan dikepalkan atau dibuka.
6. Ayunan lengan dilakukan secara santai.
7. Posisi badan miring ke depan dan pandangan ke depan.
8. Saat berlari, ayunan lengan dan langkah kaki harus terkoordinasi dengan baik.
9. Langkah kaki kiri ke depan diikuti ayunan lengan kiri ke belakang. Sebaliknya, saat kaki kanan melangkah ke depan, ayunan lengan kanan ke belakang.



Ayo, Lakukan

Lakukan lari cepat dalam jarak 15 m. Dalam kegiatan ini, komunikasikan hasil Kegiatanmu kepada teman dan guru secara santun.

2. Lari menyamping dan lari berkelok kelok



Gambar 1.8 Lari Menyamping dan lari berkelok-kelok

Bagaimana cara melakukan gerak lari menyamping dan lari zig- zag?

1. Awalnya, sikap berdiri tegak.
2. Langkahkan kaki kiri ke samping
3. dalam gerakan berlari diikuti ayunan lengan.
4. Lakukan kegiatan lari menyamping dalam jarak tertentu.
5. Selanjutnya, lakukan lari berkelok- kelok melewati rintangan



Rangkuman

1. Variasi gerak dasar dalam atletik terdiri atas jalan, lari, lompat, dan lempar.
2. Jalan adalah aktivitas gerak memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain. Saat kaki melakukan pergantian langkah, satu kaki tetap bertumpu pada dasar pijakan.
3. Variasi gerak berjalan sebagai berikut.
 - a. Gerak berjalan berdasarkan arah terdiri atas jalan maju dan jalan mundur serta jalan menyamping dan berkelok-kelok.
 - b. Gerak berjalan berdasarkan langkah terdiri atas langkah biasa dan langkah tegak serta langkah rapat dan langkah cepat.
4. Berlari adalah gerakan memindahkan tubuh dengan melangkahkan kaki secara cepat. Saat berlari, adakalanya tubuh seolah-olah melayang.
5. Variasi gerak berlari sebagai berikut.
 - a. Lari pelan (joging) dan lari cepat.
 - b. Lari menyamping dan lari berkelok-kelok.
 - c. Lari melewati rintangan dan lari langkah ku