

# **PERENCANAAN PEMBELAJARAN**

## **AKTIVITAS FISIK MELALUI PERMAINAN VARIASI GERAK DASAR LOKOMOTOR, NONLOKOMOTOR DAN MANIPULATIF**



**Oleh :**

**Taufik Hidayat, S.Pd.**

**No. UKG: 201503048547**

**DINAS PENDIDIKAN KAB. PURWAKARTA  
UPTD SD NEGERI CIWANGI KEC. BUNGURSARI  
TAHUN 2021**

# PERENCANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SDN Ciwangi  
Kelas / Semester : IV (Empat) / 1  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan  
Materi Pokok : Aktivitas fisik melalui permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif  
Alokasi Waktu : 2 x 35 menit (daring 40 menit)  
Mode : Daring

## A. KOMPETENSI INTI (KI)

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

## B. KOMPETENSI DASAR (KD) DAN INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI (IPK)

Kompetensi Dasar (KD)	Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)
1. Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.	1.1. Membaca doa di dalam hati sebelum dan sesudah pembelajaran sesuai ajaran agama yang dianutnya.
2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangga.	2.1. Menunjukkan perilaku disiplin saat melakukan gerakan. 2.2. Menunjukkan perilaku jujur dalam menghitung gerakan.
3.2. Memahami variasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional*.	3.2.1. Menyebutkan variasi gerak dasar lokomotor dalam permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional. 3.2.2. Mengklasifikasikan variasi gerak dasar nonlokomotor dan manipulatif dalam permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional. 3.2.3. Menguraikan variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan memukul balon.

<p>4.2. Mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional*.</p>	<p>4.2.1. Melatih variasi gerak dasar nonlokomotor. 4.2.2. Mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor dan nonlokomotor. 4.2.3. Mempraktikkan penerapan model latihan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan memukul balon.</p>
---	---

### C. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Dalam proses pembelajaran, peserta didik membaca doa sebelum dan sesudah pembelajaran sesuai ajaran agama yang dianutnya..
2. Melalui ceramah, peserta didik dapat menyebutkan variasi gerak dasar lokomotor dalam permainan bola kecil sederhana minimal 4 variasi gerak melangkah.
3. Melalui bertanya jawab, peserta didik dapat mengklasifikasikan variasi gerak dasar nonlokomotor dan manipulatif dalam permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional sesuai dengan gambar gerakan yang diamati sebanyak 4 buah variasi gerak.
4. Melalui pengamatan video pembelajaran dengan link <https://youtu.be/d-R8kwNZRSM> , peserta didik dapat menguraikan variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan memukul balon sesuai dengan pengamatan video tersebut.
5. Melalui latihan, peserta didik dapat berlatih variasi gerak dasar nonlokomotor (menekuk lutut, menekuk sikut, mengayun lengan dari bawah dan atas) selama 10 kali pengulangan dalam permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional.
6. Dengan demonstrasi permainan angka dan bergerak, peserta didik dapat mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor dan nonlokomotor (melangkah ke depan-belakang, dan mengayun lengan dari bawah-atas) selama 1 menit dalam permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional dengan menunjukkan sikap **disiplin**.
7. Melalui elaborasi, peserta didik dapat mempraktikkan penerapan model latihan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif (melangkah ke depan-belakang 1 langkah, mengayun lengan dari bawah-atas, dan memukul balon dengan raket dari bawah-atas) dalam permainan memukul balon selama 1 menit dengan menunjukkan sikap **jujur** saat menghitung gerakannya.

### D. MATERI PEMBELAJARAN

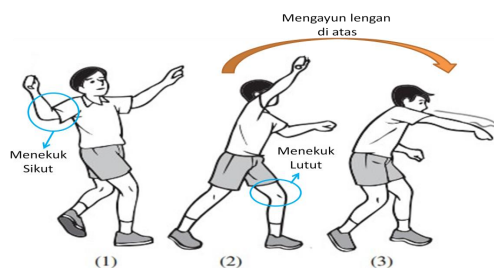
#### 1. Faktual

#### 1.1. Variasi gerak dasar nonlokomotor (variasi gerak tidak berpindah tempat) dalam permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional (bulutangkis)

##### 1.1.1. Menekuk lutut, menekuk sikut, dan mengayun lengan dari bawah



1.1.2. Menekuk lutut, menekuk siku, mengayun lengan dari atas, dan badan condong ke depan



**1.2. Variasi gerak dasar lokomotor (variasi gerak berpindah tempat) dalam permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional (bulutangkis)**

1.2.1. Langkah ke depan

1.2.2. Langkah ke belakang



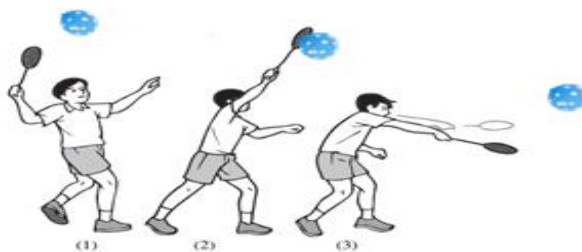
Gambar: Variasi gerak melangkah ke depan dan belakang

**1.3. Variasi gerak dasar manipulatif (variasi gerak menggunakan alat atau benda) dalam permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional (bulutangkis)**

1.3.1. Menjatuhkan dan memukul balon dari bawah

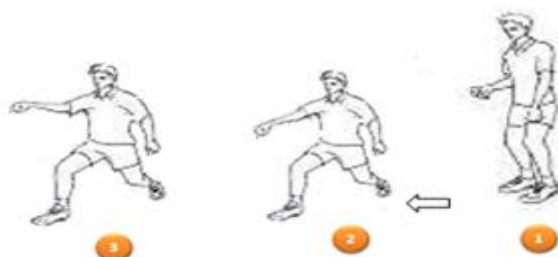


1.3.2. Melempar balon ke atas dan memukul balon dari atas



**1.4. Variasi gerak dasar lokomotor dan nonlokomotor dalam permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional (bulutangkis)**

1.4.1. Melangkah 1 langkah ke depan dan mengayun lengan dari bawah

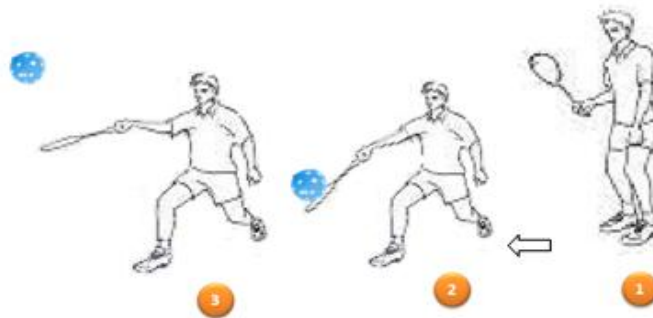


1.4.2. Melangkah 1 langkah ke belakang dan mengayun lengan dari atas



### 1.5. Kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan memukul balon

1.5.1. Kombinasi melempar balon ke depan rendah, melangkah ke depan 1 langkah, mengayun lengan dari bawah, dan memukul balon dari bawah



1.5.2. Kombinasi melempar balon ke atas belakang, melangkah ke belakang 1 langkah, mengayun lengan dari atas, dan memukul balon dari atas



### E. MODEL, PENDEKATAN, DAN METODE PEMBELAJARAN

1. Model : *Discovery Learning*
2. Pendekatan : Saintifik
3. Metode : Ceramah, bermain, tanya jawab, latihan (drill), dan demonstrasi


### F. MEDIA, ALAT DAN SUMBER BELAJAR


1. Media: Zoom Meeting, Whatsapp Group, Video Pembelajaran, dan Power Point.
2. Alat : Laptop, HP, raket/pemukul nyamuk/raket tok tak, dan balon.
3. Sumber Pembelajaran:

Sutrisno, Hari. 2019. Semangat Berolahraga: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan SD/MI Kelas IV Cetakan Ke-1. Pusat Kurikulum dan Perbukuan Balitbang Kemdikbud.






## G. LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN

Diakhir pertemuan sebelumnya dalam pembelajaran daring, guru menginformasikan pembelajaran PJOK berikutnya, yaitu “Aktivitas fisik melalui permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif”. Diinformasikan kembali melalui media Group Whatsapp satu hari sebelumnya dan juga mengingatkan untuk berpakaian olahraga, pemberian modul pembelajaran, alat dan media pembelajaran yang diperlukan peserta didik (aplikasi zoom meet, HP terisi kuota, tempat/ruang untuk belajar, dudukan/standar tempat penyimpanan HP).



Kegiatan	IPK	Deskripsi		Formasi
		Kegiatan Guru	Kegiatan Peserta Didik	
<b>Pendahuluan</b> (10 menit)	1.1. Membaca doa di dalam hati sebelum dan sesudah pembelajaran sesuai ajaran agama yang dianutnya.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru membuka dengan mengucapkan salam dan menanyakan kabar kegiatan melalui zoom meet.</li> <li>2. Guru menugaskan ketua kelas untuk memimpin doa di dalam hati.</li> <li>3. Guru mengecek kehadiran peserta didik.</li> <li>4. Guru memaparkan materi sebelumnya dengan mengkorelasikan materi permainan bola kecil (bulutangkis dengan balon sebagai pengganti kok).</li> <li>5. Guru memusatkan perhatian peserta didik dengan permainan tepuk tangan.</li> <li>6. Guru menjelaskan tujuan pembelajaran dan langkah-langkah pembelajaran yang akan dilakukan dengan menggunakan powerpoint.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik menjawab salam dan kabar dengan baik.</li> <li>2. Peserta didik membaca berdo'a di dalam hati dengan dipimpin oleh ketua kelasnya.</li> <li>3. Peserta didik menjawab atas kehadirannya kepada guru.</li> <li>4. Peserta didik menyimak paparan dari guru.</li> <li>5. Peserta didik melakukan permainan tepuk tangan dengan semangat.</li> <li>6. Peserta didik menyimak paparan dari guru tentang tujuan dan langkah-langkah pembelajaran dengan seksama.</li> </ol>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Guru tepuk tangan 5 kali.</li> <li>✓ Peserta didik Menjawab 1 kali.</li> <li>✓ Guru menyebut PJOK.</li> <li>✓ Peserta didik bilang “Yes”</li> </ul>



<p><b>Inti</b> (20 menit)</p>	<p>3.2.1 Menyebutkan variasi gerak dasar lokomotor dalam permainan bulutangkis sederhana.</p> <p>3.2.2 Mengklasifikasikan variasi gerak dasar nonlokomotor dan manipulatif dalam permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional.</p>	<p>1. Guru menyampaikan materi pengantar tentang variasi gerak dasar lokomotor dalam permainan bulutangkis sederhana melalui media powerpoint.</p> <p>2. Guru menanyakan kepada peserta didik untuk menyebutkan minimal 4 variasi gerak lokomotor dalam permainan bulutangkis sederhana.</p> <p>3. Guru bertanya jawab tentang klasifikasi yang termasuk variasi gerak nonlokomotor dan manipulatif dalam permainan bulutangkis sederhana.</p>	<p>1. Peserta didik menyimak paparan dari guru tentang variasi gerak dasar lokomotor dalam permainan bulutangkis sederhana melalui media powerpoint. <b>(mengamati)</b></p> <p>2. Peserta didik menyebutkan 4 variasi gerak lokomotor dalam permainan bulutangkis sederhana.</p> <p>3. Melalui tanya jawab, Peserta didik dapat mengklasifikasikan (mengelompokkan) dari 6 buah gambar yang diajukan yang termasuk variasi gerak nonlokomotor dan manipulatif dalam permainan bulutangkis sederhana. <b>(menanya)</b></p>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Guru tepuk tangan 5 kali.</li> <li>✓ Peserta didik Menjawab 1 kali.</li> <li>✓ Guru menyebut PJOK.</li> <li>✓ Peserta didik bilang "Yes"</li> </ul>
		<p><b>Tahap 1: Pemberian rangsangan (Stimulation);</b></p> <p>4. Guru menanyakan video pembelajaran variasi gerak nonlokomotor dan manipulatif dalam permainan bulutangkis sederhana.</p>	<p>4. Peserta didik menyaksikan dan mengamati video pembelajaran variasi gerak nonlokomotor dan manipulatif dalam permainan bulutangkis sederhana.</p>	
	<p>3.2.4 Menguraikan variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bulutangkis sederhana.</p>	<p><b>Tahap 2: Pernyataan/Identifikasi masalah (Problem Statement)</b></p> <p>5. Guru menyuruh peserta didik untuk menguraikan hasil pengamatan video pembelajaran tersebut dengan mengerjakan LKPD untuk membedakan variasi gerak dasar nonlokomotor dan manipulatif dengan cara mengelompokkan variasi geraknya.</p>	<p>5. Peserta didik mencoba menguraikan variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif dalam permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional perbedaan variasi gerak dasar nonlokomotor dan manipulatif dengan cara mengelompokkan variasi gerak yang termasuk gerak nonlokomotor dan manipulatif di LKPD. <b>(mengumpulkan informasi/ekperimen)</b></p>	



	<p>4.2.1 Melatih variasi gerak dasar nonlokomotor (menekuk lutut, menekuk sikut, mengayun lengan dari bawah dan atas) selama 10 kali pengulangan.</p>	<p><b>Tahap 3: Pengumpulan data (Data Collection)</b></p> <p>6. Guru memimpin pemanasan gerakan.</p> <p>7. Guru memperagakan gerakan menekuk lutut, menekuk sikut, mengayun lengan dari bawah dan atas yang termasuk variasi gerak dasar nonlokomotor dalam permainan bulutangkis sederhana.</p>	<p>6. Peserta didik bersama guru melakukan pemanasan.</p> <p>7. Peserta didik mengikuti gerakan menekuk lutut, menekuk sikut, mengayun lengan dari bawah dan atas yang termasuk variasi gerak dasar nonlokomotor dalam permainan bulutangkis sederhana selama 10 kali pengulangan.</p>	<p><b>Gambar pemanasan:</b></p>  <p><b>Gambar variasi gerak nonlokomotor (4.2.1):</b></p> <p><b>4.2.1.1.</b> Menekuk lutut, menekuk sikut, mengayun lengan dari bawah</p>  <p><b>4.2.1.2.</b> Menekuk lutut, menekuk sikut, mengayun lengan dari atas</p> 
<p>2.1 Menunjukkan perilaku disiplin saat melakukan gerakan.</p> <p>4.2.2 Mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor dan nonlokomotor (melangkah ke depan-belakang, dan mengayun lengan dari bawah-atas) selama 1 menit dalam permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional.</p>	<p><b>Tahap 4: Pengolahan data (Data Processing)</b></p> <p>8. Guru mendemonstrasikan variasi gerak dasar lokomotor dan nonlokomotor (melangkah ke depan-belakang, dan mengayun lengan dari bawah-atas).</p> <p>9. Guru menjelaskan permainan angka dan bergerak.</p> <p>Cara bermain:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Jika guru menyebutkan atau menulis angka 1, maka peserta didik melakukan variasi melangkah ke depan satu langkah dan mengayun lengan dari bawah.</li> <li>✓ Jika guru menyebutkan atau menulis angka 2, maka peserta didik melakukan variasi melangkah ke belakang satu langkah dan mengayun lengan dari atas.</li> </ul>	<p>7. Peserta didik menyimak penjelasan dari guru.</p> <p>8. Peserta didik mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor dan nonlokomotor (melangkah ke depan-belakang, dan mengayun lengan dari bawah-atas) selama 1 menit melalui permainan angka dan bergerak sesuai dengan penjelasan dari guru yang menunjukkan sikap <b>disiplin</b>. <b>(mengasosiasikan)</b></p>	<p><b>Gambar variasi gerak lokomotor dan nonlokomotor (4.2.2):</b></p> <p><b>4.2.2.1.</b> Melangkah 1 langkah ke depan dan mengayun lengan dari bawah</p>  <p><b>4.2.2.2.</b> Melangkah 1 langkah ke belakang dan mengayun lengan dari atas</p> 	
	<p><b>Tahap 5: Pembuktian (Verification)</b></p> <p>9. Guru menayangkan</p>	<p>9. Peserta didik</p>		



	<p>2.2 Menunjukkan perilaku jujur dalam menghitung gerakan. 4.2.3. Mempraktikkan penerapan model latihan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan memukul balon.</p>	<p>kembali video pembelajaran dan bertanya “apakah variasi gerak lokomotor dan nonlokomotor ada dalam video tersebut?, apa sesuai dengan apa yang kita telah praktikan bersama?”</p> <p>10. Untuk membuktikannya, guru menyuruh peserta didik untuk melakukan gerakan pembiasaan gerak dasar lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif melalui gerakan memukul balon ke atas berulang-ulang sambil bergerak.</p> <p>11. Setelah itu guru menjelaskan variasi lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif dalam permainan memukul balon sesuai dengan video.</p> <p>12. Guru menyuruh peserta didik untuk melempar balon ke depan rendah, langkahkan kaki ke depan 1 langkah, ayunkan lengan dari bawah, pukul balon dengan raket lakukan selama 30 detik. Hitung dengan <b>jujur</b> jumlah gerakan yang berhasil dilakukan dengan baik.</p> <p>13. Guru menyuruh peserta didik untuk melempar balon ke atas belakang, langkahkan kaki ke belakang 1 langkah, ayunkan lengan dari atas, pukul balon dengan raket lakukan selama 30 detik. Hitung dengan <b>jujur</b> jumlah gerakan yang berhasil dilakukan dengan baik.</p>	<p>menjawab pertanyaan dari guru sesuai dengan yang mereka pahami.</p> <p>10. Peserta didik untuk melakukan gerakan pembiasaan gerak dasar lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif melalui gerakan memukul balon ke atas berulang-ulang sambil bergerak.</p> <p>11. Peserta didik menyimak penjelasan dari guru.</p> <p>12. Peserta didik mempraktikkan penerapan model latihan lempar balon ke depan rendah, langkahkan kaki ke depan 1 langkah, ayunkan lengan dari bawah, pukul balon dengan raket lakukan selama 30 detik. Mencatat dengan <b>jujur</b> hasil hitung jumlah gerakan yang berhasil dilakukan dengan baik di LKPD.</p> <p>13. Peserta didik mempraktikkan penerapan model latihan lempar balon ke atas belakang, langkahkan kaki ke belakang 1 langkah, ayunkan lengan dari atas, pukul balon dengan raket lakukan selama 30 detik. Mencatat dengan <b>jujur</b> hasil hitung jumlah gerakan yang berhasil dilakukan dengan baik di LKPD.</p>	<p><b>Gambar Kombinasi melempar balon ke depan rendah, melangkah ke depan 1 langkah, mengayun lengan dari bawah, dan memukul balon dari bawah:</b></p>  <p><b>Gambar kombinasi melempar balon ke atas belakang, melangkah ke belakang 1 langkah, mengayun lengan dari atas, dan memukul balon dari atas:</b></p> 
	<p><b>Kesimpulan variasi gerak yang dimaksud sesuai dengan video pembelajaran</b></p>	<p><b>Tahap 6: Menarik simpulan / generalisasi (Generalization)</b></p> <p>14. Guru memberikan</p>	<p>14. Peserta didik</p>	

	<p>adaalah sebagai berikut:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Variasi gerak lokomotor (melangkah ke depan dan belakang.</li> <li>➤ Variasi gerak nonlokomotor (menekuk, mengayun lengan dari bawah dan atas)</li> <li>➤ Variasi manipulatif memukul balon dari bawah dan atas.</li> </ul>	<p>kesempatan kepada peserta didik untuk menyimpulkan gerakan yang telah dipraktikkan peserta didik yang sesuai dengan video pembelajaran.</p> <p>15. Guru mengajak peserta didik untuk melakukan pendinginan.</p>	<p>menyimpulkan dengan menguraikan gerakan yang telah dipraktikkan (variasi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif) sesuai dengan video pembelajaran.</p> <p>(mengkomunikasikan)</p> <p>15. Peserta didik melakukan gerakan pendinginan.</p>	
<p><b>Penutup</b> (10 menit)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Menanamkan manfaat bermain bulutangkis sederhana (<i>Life long activity</i>).</li> <li>✓ Tes lisan:             <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Sebutkan 4 variasi gerak lokomotor dalam permainan bulutangkis sederhana!</li> <li>2) Variasi gerak: mengayun lengan, memukul balon, menjatuhkan balon, menekuk lutut. Manakah yang termasuk variasi gerak nonlokomotor dan manipulatif?</li> <li>3) Amati gambar!</li> </ol>  <p>Coba uraikan variasi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif sesuai gambar!</p> <li>✓ Penguatan sikap percaya diri dan jujur</li> <li>✓ Membaca doa penutup (IPK 1.1).</li> </li></ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru menjelaskan manfaat bermain bulutangkis sederhana untuk menjaga kesehatan tubuh.</li> <li>2. Guru memperagakan variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dengan menggunakan kok.</li> <li>3. Guru melakukan penilaian pengetahuan dengan tes lisan kepada peserta didik.</li> <li>4. Guru memberikan refleksi pembelajaran yang telah dipelajari tentang pentingnya sikap <b>percaya diri dan jujur</b>.</li> <li>5. Guru menyampaikan materi pembelajaran untuk pertemuan berikutnya.</li> <li>6. Guru menyuruh salah satu peserta didik untuk memimpin <b>doa</b> di dalam hati.</li> <li>7. Guru mengucapkan salam penutup pembelajaran.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik menyimak manfaat bermain bulutangkis sederhana untuk menjaga kesehatan tubuh.</li> <li>2. Peserta didik menyimak peragaan variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dengan menggunakan kok.</li> <li>3. Peserta didik menjawab tes lisan berupa pertanyaan dari guru.</li> <li>4. Peserta didik menyimak refleksi pembelajaran yang telah dipelajari tentang pentingnya sikap <b>percaya diri dan jujur</b>.</li> <li>5. Peserta didik menyimak materi pembelajaran untuk pertemuan berikutnya.</li> <li>6. Peserta didik memimpin <b>doa</b> di dalam hati.</li> <li>7. Peserta didik menjawab salam penutup dari guru.</li> </ol>	<p><b>Gerakan pendinginan:</b></p> 

## H. PENILAIAN

### 1. Penilaian Sikap

Penilaian sikap dilakukan guru melalui pengamatan/observasi selama proses pembelajaran dengan format sebagai berikut:

No	Nama Peserta didik	Membaca doa di dalam hati		Sikap disiplin		Sikap Jujur		Nilai Sikap	Predikat
		Terlihat sungguh-sungguh (menundukan kepala)	Tidak terlihat sungguh-sungguh (tidak menundukan kepala)	Mengikuti aturan permainan	Tidak mengikuti aturan permainan	Sesuai antara gerakan dengan hitungan	Tidak sesuai antara gerakan dengan hitungan		
1.	Andri	✓			✓		✓		
2.	.....								
3.	dst								

#### Rubrik Penilaian Sikap Spiritual

Aspek Spiritual	Nilai dan Deskripsi Sikap Spiritual	
	Menundukkan Kepala (80-100)	Tidak Menundukkan Kepala (60-79)
<b>Membaca doa di dalam hati sebelum dan sesudah melaksanakan pembelajaran</b>	Peserta didik terlihat membaca doa di dalam hati dengan menundukan kepala sebelum dan sesudah melaksanakan pembelajaran.	Peserta didik tidak terlihat membaca doa di dalam hati dengan menundukan kepala sebelum dan sesudah melaksanakan pembelajaran

#### Rubrik Penilaian Sikap Personal/Sosial

Aspek Spiritual	Nilai dan Deskripsi Sikap Personal	
	Terlihat Mengikuti Aturan (80-100)	Tidak Terlihat Mengikuti Aturan (60-79)
<b>Sikap Disiplin</b>	Peserta didik terlihat mengikuti aturan permainan saat bermain.	Peserta didik tidak terlihat mengikuti aturan permainan saat bermain.

#### Rubrik Penilaian Sikap Personal/Sosial

Aspek Spiritual	Nilai dan Deskripsi Sikap Personal	
	Sesuai Antara Gerakan Dengan Hitungan (80-100)	Tidak Sesuai Antara Gerakan Dengan Hitungan (60-79)
<b>Sikap Jujur</b>	Peserta didik terlihat mengikuti aturan permainan saat bermain.	Peserta didik tidak terlihat mengikuti aturan permainan saat bermain.



### Kriteria Penilaian Pengetahuan

No Soal	Nilai
1	Jika 1 orang peserta didik menjawab dengan lengkap maka nilainya sangat baik (90-100), dan peserta didik lainnya mendapatkan nilai baik (80-89). Apabila jawaban tidak lengkap maka nilainya baik (80-89), dan peserta didik lainnya mendapatkan nilai cukup (70-79).
2	
3	

### 3. Penilaian Keterampilan

Penilaian keterampilan melalui pengamatan peserta didik sedang mempraktikkan penerapan model latihan kombinasi gerak nonlokomotor, lokomotor, dan manipulatif dalam permainan memukul balon. Teknik penilaian unjuk kerja atau praktik dengan format sebagai berikut:

No	Nama Peserta Didik	Aspek keterampilan yang diamati (Beri tanda (✓) bila terlihat melakukan)							
		Variasi gerak dasar nonlokomotor			Variasi gerak dasar lokomotor		Variasi gerak dasar manipulatif		
		Menekuk lutut dan sikut (Skor 2)	Mengayun lengan dari bawah (Skor 1)	Mengayun lengan dari atas (Skor 1)	Melangkah ke depan (Skor 2)	Melangkah ke belakang (Skor 2)	Melempar & menjatuhkan balon (Skor 2)	Memukul balon dari bawah (Skor 1)	Memukul balon dari atas (Skor 1)
1.									
2.									
3.	dst								

Keterangan :

Nilai keterampilan:  $\frac{\text{Skor yang diperoleh}}{12} \times 100$

Predikat:

100-90 = sangat baik

80-89 = baik

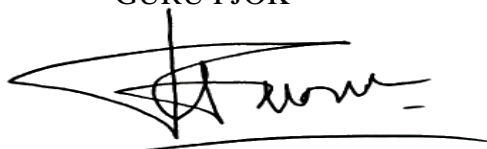
70-79 = cukup

Dibawah 70 = kurang

Mengetahui,  
Kepala Sekolah,



Purwakarta, 12 Juli 2021  
GURU PJOK

  
**(TAUFIK HIDAYAT, S.Pd.)**  
NIP. -

## Lampiran 1

### MATERI AJAR 2

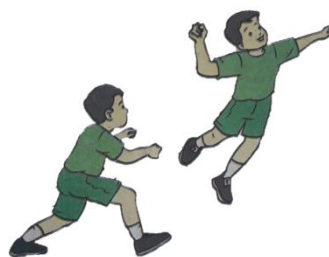
## “Variasi Gerak Dasar Lokomotor, Nonlokomotor, dan Manipulatif dalam Permainan Bulutangkis”

### A. Variasi Gerak Dasar Lokomotor pada Permainan Bulu Tangkis

Dalam permainan bulu tangkis juga terdapat gerak dasar lokomotor. Untuk mengejar kok lalu memukulnya maka pemain perlu bergerak dan berpindah tempat. Variasi gerak dasar lokomotor dalam permainan bulu tangkis terdiri dari melangkah ke depan, melangkah ke belakang, melangkah ke samping kiri, melangkah ke samping kanan, melangkah ke serong kiri depan, melangkah ke serong kanan depan, melangkah ke serong kiri belakang, melangkah ke serong kanan belakang, melangkah sambil melompat. Seperti pada gambar di bawah ini:



Gambar 1 : “Variasi Langkah”



Gambar 2: “Variasi langkah sambil lompat”

Dalam pembelajaran daring ini kita akan lebih mendalami pembelajaran gerak dasar lokomotor dengan melangkah 1 langkah ke depan dan ke belakang seperti pada gambar dibawah ini:



Gambar 3: Variasi gerak melangkah ke depan dan belakang

## B. Variasi Gerak Dasar Nonlokomotor pada Permainan Bulu Tangkis

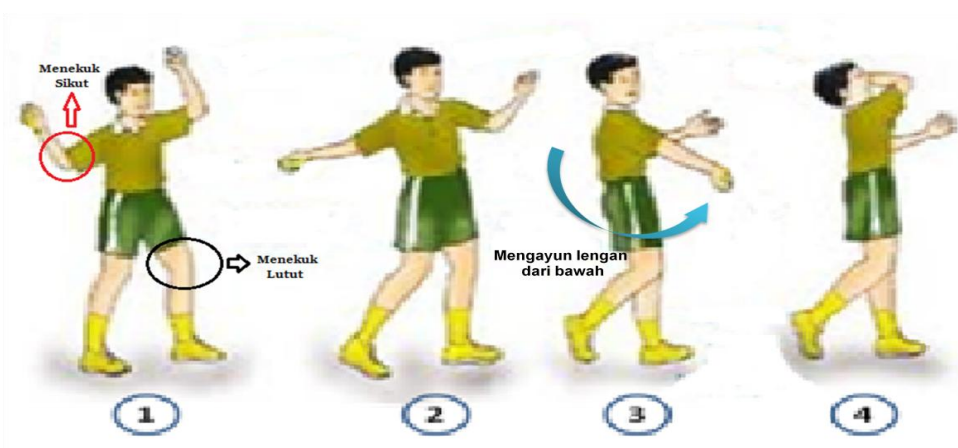
Saat bermain bulu tangkis, kamu juga akan melakukan gerak nonlokomotor. Seperti halnya gerak lokomotor, maka gerak nonlokomotor juga harus kamu kuasai dengan baik. Kombinasi gerakan lokomotor dan nonlokomotor yang baik akan membuat kamu bermain dengan baik pula. Nah, berikut ini beberapa variasi gerak dasar nonlokomotor pada permainan bulu tangkis.

### 1. Variasi gerak menekuk sikut, ayunan lengan, dan menekuk lutut

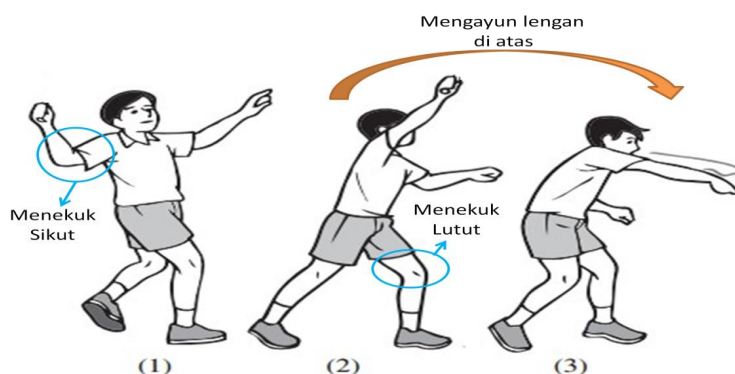
Variasi gerak menekuk sikut, lengan mengayun, dan lutut ditekuk terdapat pada gerakan servis panjang. Servis adalah pukulan pertama untuk memulai permainan bulu tangkis. Servis yang baik harus dapat melewati net dan menyeberangkan ke daerah lawan. Saat akan melakukan servis, tangan ditarik ke belakang, sikut ditekuk. Gerakan tersebut merupakan gerakan nonlokomotor. Gerakan nonlokomotor mendukung berhasilnya gerakan lokomotor dan manipulatif yang akan dilakukan.

Hasil pukulan bergantung dari ayunan lengan dan posisi menekuk lengan dibagian siku. Misalnya, kok akan bergerak cepat jika ayunan lengan cepat. Begitu pula sebaliknya, laju kok akan melambat jika ayunan lengan pelan dan halus.

Ayo, simaklah langkah-langkah berikut agar pengetahuanmu bertambah. Jangan ragu untuk mencobanya bersama dengan teman-temanmu. Langkah-langkah gerakannya adalah sebagai berikut:



Gambar 4: “Menekuk lutut, menekuk sikut, dan ayunan lengan dari bawah



Gambar 5: Menekuk lutut, menekuk sikut, dan mengayun lengan dari atas



## C. Variasi Gerak Dasar Manipulatif pada Permainan Bulu Tangkis

Dalam bermain bulu tangkis, kamu tidak hanya mengandalkan gerak lokomotor dan nonlokomotor. Kamu juga harus menguasai gerak dasar manipulatif. Variasi gerak dasar manipulatif ini meliputi gerak memegang raket, menjatuhkan kok dan memukul kok/balon dari bawah dan atas.

### 1. Memegang raket



Gambar 6: Cara memegang raket

### 2. Memukul kok/balon dari bawah

Perhatikan langkah-langkahnya berikut ini.

- Pegang kok dengan tangan kiri. Sementara tangan kanan memegang raket.
- Posisi kok di depan dan raket di belakang badan.
- Jatuhkan kok ke bawah.
- Pada saat bersamaan pukul kok ke arah depan hingga melewati net.

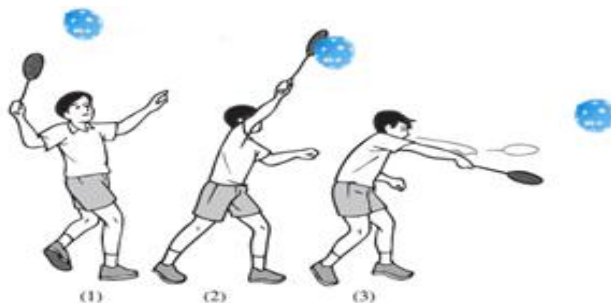


Gambar 7: Memukul kok dari bawah

Dalam pembelajaran daring ini, kita akan mendalami variasi gerak menjatuhkan balon kemudian memukul balon dari bawah dan melempar balon ke atas kemudian memukul balon di atas seperti pada gambar dibawah ini:



Gambar 8: Menjatuhkan dan memukul balon dari bawah

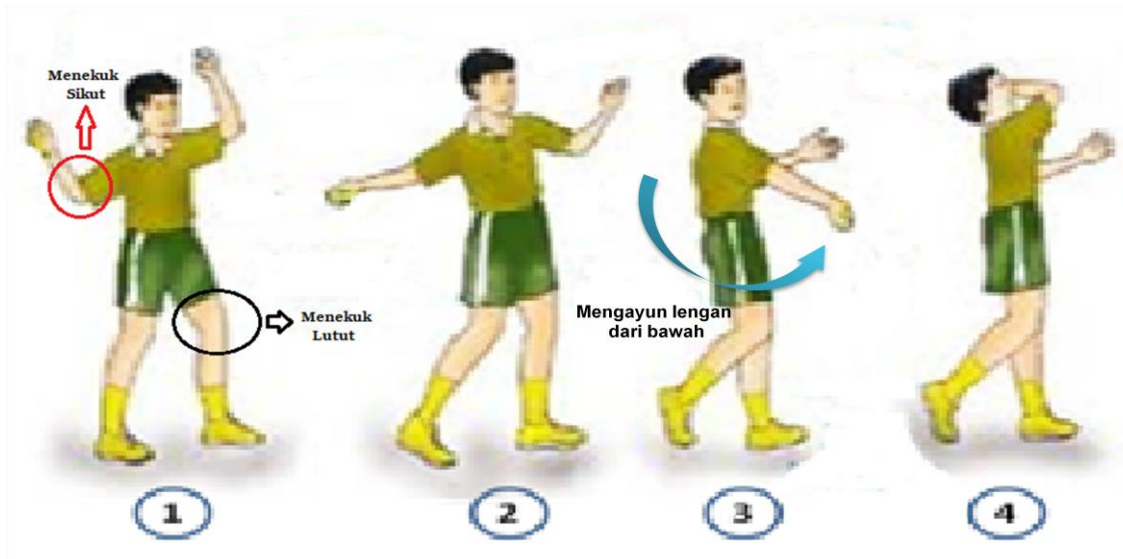


Gambar 9: Melempar balon ke atas dan memukul balon dari atas

### D. Praktik Pembelajaran

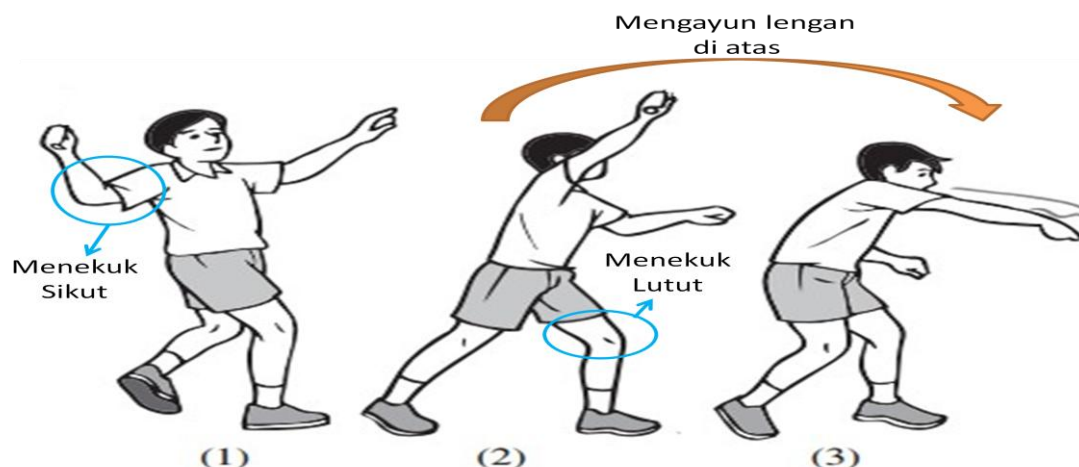
#### 1. Praktik “1” variasi gerak dasar nonlokomotor :

“Mempraktikkan gerak menekuk lutut, menekuk lengan, dan mengayun lengan dari bawah sebanyak 5 kali pengulangan” seperti pada gambar di bawah ini:



#### 2. Praktik “2” variasi gerak dasar nonlokomotor :

“Mempraktikkan gerak menekuk lutut, menekuk lengan, dan mengayun lengan dari atas sebanyak 5 kali pengulangan” seperti pada gambar di bawah ini:



3. Praktik “3” variasi gerak dasar lokomotor dan nonlokomotor :

“Mempraktikkan gerakan melangkah 1 langkah ke depan-belakang dan mengayun lengan dari bawah-atas melalui permainan angka dan bergerak selama 1 menit dengan menunjukkan sikap disiplin” adalah sebagai berikut:

Cara bermain:

- ✓ Jika guru menyebutkan atau menulis angka 1, maka peserta didik melakukan variasi melangkah ke depan satu langkah dan mengayun lengan dari bawah.

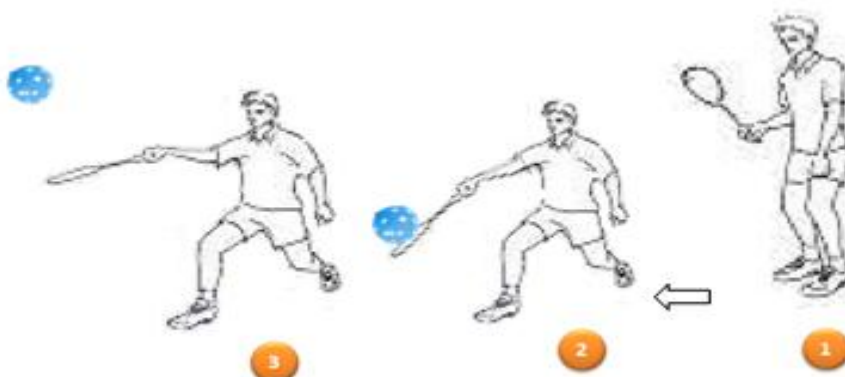


- ✓ Jika guru menyebutkan atau menulis angka 2, maka peserta didik melakukan variasi melangkah ke belakang satu langkah dan mengayun lengan dari atas.



4. Praktik “4” kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan memukul balon.

“Mempraktikkan kombinasi melempar balon ke depan rendah, melangkah ke depan 1 langkah, mengayun lengan dari bawah, dan memukul balon dari bawah selama 30 detik dengan menunjukkan sikap jujur dalam mengitung gerakan yang berhasil dilakukan”, seperti pada gambar di bawah ini:



5. Praktik “5” kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan memukul balon.

“Mempraktikkan kombinasi melempar balon ke atas belakang, melangkah ke belakang 1 langkah, mengayun lengan dari atas, dan memukul balon dari atas selama 30 detik dengan menunjukkan sikap jujur dalam mengitung gerakan yang berhasil dilakukan”, seperti pada gambar di bawah ini:



## Lampiran 2

# LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK ( LKPD )

### Variasi Gerak Dasar Lokomotor, Nonlokomotor, dan Manipulatif Dalam Permainan Bulutangkis

**Kelas/Semester : IV (Empat) / 1**

**Materi Pokok : Variasi Gerak Dasar Lokomotor, Nonlokomotor, dan Manipulatif dalam Permainan Bola Kecil Sederhana dan atau Tradisional (Memukul Balon)**

**Alokasi Waktu : 2 x 35 menit ( 2 JP )**

#### A. Tujuan Pembelajaran

Dalam proses pembelajaran, peserta didik dapat,

1. Mengikuti kegiatan berdo'a sesuai ajaran agama yang dianutnya di awal dan diakhir pembelajaran
2. Menyebutkan variasi gerak dasar lokomotor dalam permainan bulutangkis di LKPD sesuai dengan pertanyaannya.
3. Mengklasifikasikan (mengelompokkan) variasi gerak dasar nonlokomotor dan manipulatif dalam permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional.
4. Menguraikan variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan memukul balon sesuai dengan pengamatan video tersebut.
5. Berlatih variasi gerak dasar nonlokomotor (menekuk lutut, menekuk sikut, mengayun lengan dari bawah dan atas)
6. Mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor dan nonlokomotor (melangkah ke depan-belakang, dan mengayun lengan dari bawah-atas) dengan menunjukkan sikap **disiplin**.
7. Mempraktikkan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif (melangkah ke depan-belakang 1 langkah, mengayun lengan dari bawah-atas, dan memukul balon dengan raket dari bawah-atas) dengan menunjukkan sikap **jujur** saat menghitung gerakannya.

#### B. Media dan Alat Belajar

1. Video pembelajaran dan HP/Leptop
2. Alat yang harus dipersiapkan : raket atau alat yang menyerupai raket seperti pemukul nyamuk, balon, dan *stopwatch* (untuk guru). Serta ruang gerak kurang lebih 2-3 meter persegi.

### C. Petunjuk Belajar

1. Berdoa terlebih dahulu, kemudian lakukan gerakan pemanasan
2. Jawab pertanyaan sesuai dengan petunjuknya.
3. Siapkan alat yang akan digunakan seperti yang telah dijelaskan di atas selumnya.
4. Gunakan perlengkapan olahraga seperti memakai baju olahraga dan sepatu yang nyaman. Jangan lupa siapkan juga air minum.
5. Kemudian praktikkan variasi gerak sesuai dengan perintahnya di rumah atau dikarangan rumah kalian dengan menunjukkan sikap percaya diri dan jujur dalam setiap kegiatan.
6. Setelah semua selesai praktik jangan lupa lakukan gerak pendinginan.
7. Terakhir berdo'a sesuai dengan agama dan kepercayaan masing-masing sebagai bentuk sikap mensyukuri atas nikmat sehat dari Tuhan Yang Maha Esa.


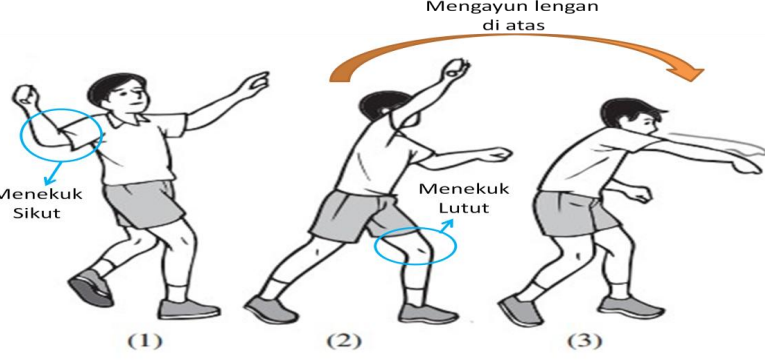

## Kegiatan 1

### “Pengetahuan”

No.	Pertanyaan	Jawaban
1.	Sebutkan 4 buah gerakan yang termasuk variasi gerak dasar lokomotor !	..... ..... ..... .....
2.	Variasi gerak: 1) Mengayun lengan 2) Memukul balon dari atas 3) Melangkah ke depan 4) Menjatuhkan balon 5) Menekuk sikut Manakah gerakan yang termasuk variasi gerak dasar nonlokomotor dan manipulatif ?	Variasi gerak dasar Nonlokomotor: 1) ... 2) ...  Variasi gerak dasar Manipulatif: 1) ... 2) ...
3.	Amati video pembelajaran yang tampilkan Guru! Uraikan yang termasuk variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam video praktik “4”!	Variasi gerak dasar lokomotor: ..... Variasi gerak dasar nonlokomotor: ..... ..... Variasi gerak dasar manipulatif: ..... .....
4.	Amati video pembelajaran yang tampilkan Guru! Uraikan yang termasuk variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam video praktik “5”!	Variasi gerak dasar lokomotor: ..... Variasi gerak dasar nonlokomotor: ..... ..... Variasi gerak dasar manipulatif: ..... .....



## Kegiatan 2 "Keterampilan"

No.	Praktik Pembelajaran	Catatan Beri caklis (✓) atau tuliskan dengan jujur
1.	<p><b>Praktik "1" variasi gerak dasar nonlokomotor :</b>  <b>"Mempraktikkan gerak menekuk lutut, menekuk lengan, dan mengayun lengan dari bawah sebanyak 5 kali pengulangan"</b> seperti pada gambar di bawah ini:</p> 	<div style="border: 1px solid green; padding: 5px; margin-bottom: 5px; text-align: center;">5 kali pengulangan</div> <input style="width: 40px; height: 20px; margin-left: 10px;" type="checkbox"/> <div style="border: 1px solid red; padding: 5px; margin-top: 5px; text-align: center;">             Tidak 5 kali pengulangan              Hanya ..... kali,              alasannya              .....         </div> <input style="width: 40px; height: 20px; margin-left: 10px;" type="checkbox"/>
2.	<p><b>Praktik "2" variasi gerak dasar nonlokomotor :</b>  <b>"Mempraktikkan gerak menekuk lutut, menekuk lengan, dan mengayun lengan dari atas sebanyak 5 kali pengulangan"</b> seperti pada gambar di bawah ini:</p> 	<div style="border: 1px solid green; padding: 5px; margin-bottom: 5px; text-align: center;">5 kali pengulangan</div> <input style="width: 40px; height: 20px; margin-left: 10px;" type="checkbox"/> <div style="border: 1px solid red; padding: 5px; margin-top: 5px; text-align: center;">             Tidak 5 kali pengulangan              Hanya ..... kali,              alasannya              .....         </div> <input style="width: 40px; height: 20px; margin-left: 10px;" type="checkbox"/>
3.	<p><b>Praktik "3" variasi gerak dasar lokomotor dan nonlokomotor :</b>  <b>"Mempraktikkan gerakan melangkah 1 langkah ke depan-belakang dan mengayun lengan dari bawah-atas melalui permainan angka dan bergerak selama 1 menit dengan menunjukkan sikap disiplin"</b> adalah sebagai berikut:              Cara bermain:              ✓ Jika guru menyebutkan atau menulis angka 1, maka peserta didik melakukan variasi melangkah ke depan satu langkah dan mengayun lengan dari bawah.</p> 	<div style="border: 1px solid green; padding: 5px; margin-bottom: 5px; text-align: center;">Mengikuti aturan</div> <input style="width: 40px; height: 20px; margin-left: 10px;" type="checkbox"/>



✓ Jika guru menyebutkan atau menulis angka 2, maka peserta didik melakukan variasi melangkah ke belakang satu langkah dan mengayun lengan dari atas.



Tidak mengikuti aturan



4. Praktik “4” kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan memukul balon.

“Mempraktikkan kombinasi melempar balon ke depan rendah, melangkah ke depan 1 langkah, mengayun lengan dari bawah, dan memukul balon dari bawah selama 30 detik dengan menunjukkan sikap jujur dalam mengitung gerakan yang berhasil dilakukan”, seperti pada gambar di bawah ini:



Tulis jumlah gerakan

Saya dapat melakukan ..... kali dalam 30

5. Praktik “5” kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan memukul balon.

“Mempraktikkan kombinasi melempar balon ke atas belakang, melangkah ke belakang 1 langkah, mengayun lengan dari atas, dan memukul balon dari atas selama 30 detik dengan menunjukkan sikap jujur dalam mengitung gerakan yang berhasil dilakukan”, seperti pada gambar di bawah ini:



Tulis jumlah gerakan

Saya dapat melakukan ..... kali dalam 30