

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

SIKLUS I

Sekolah	: SDN 015 Sumber Sari
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan
Kelas / Semester	: V / Ganjil
Pembelajaran	: 3. Kombinasi Gerak Dasar Jalan, Lari, Lompat, dan Lempar melalui Lompat Jauh
Alokasi Waktu	: 1 x Pertemuan (2 x 35 Menit)

A. Kompetensi Inti

1. Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya
2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, percaya diri, dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru dan tetangga, serta cinta tanah air.
3. Memahami pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif pada tingkat dasar dengan cara mengamati, menanya, dan mencoba berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, serta benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah, dan tempat bermain.
4. Menunjukkan keterampilan berpikir dan bertindak kreatif, produktif, kritis, mandiri, kolaboratif, dan komunikatif. Dalam bahasa yang jelas, sistematis, logis dan kritis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan tindakan yang mencerminkan perilaku anak sesuai dengan tahap perkembangannya.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.3 Memahami kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional.	3.3.1 Menjelaskan kombinasi gerak dasar jalan, lari, dan lompat pada lompat jauh. 3.3.2 Menjelaskan kombinasi gerak dasar jalan, lari, dan lempar pada lempar roket.
4.3 Menyajikan Pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.	4.3.1 Mempraktikkan kombinasi gerak dasar jalan, lari, dan lompat pada lompat jauh. 4.3.2 Mempraktikkan teknik dasar lempar roket.

C. Tujuan Pembelajaran

1. Dengan membaca, peserta didik mampu mendeskripsikan kombinasi gerak dasar jalan, lari, dan lompat pada olahraga lompat jauh.
2. Melalui pengamatan, peserta didik mampu mempraktikkan kombinasi gerak dasar jalan, lari, dan lompat pada olahraga lompat jauh

D. Materi Pembelajaran

Kombinasi Gerak Dasar Jalan, Lari, Lompat, dan Lempar melalui Lompat Jauh dan Lempar Roket

E. Metode dan Pendekatan Pembelajaran

Metode : Demonstrasi, Tanya Jawab, Diskusi dan Presentasi.

Pendekatan : Saintifik (Mengamati, Menanya, Mengumpulkan Informasi, Eksperimen, Mengasosiai / Mengolah Informasi dan Mengkomunikasikan).

Model : a. *Problem based learning (PBL) digunakan pada pertemuan ketiga.*
b. *Explicit instructions digunakan pada pertemuan pertama.*
c. *Examples non examples digunakan pada pertemuan kedua.*

F. Media, Alat dan Suber Belajar

a. Media Pembelajaran

1. Video pembelajaran tentang lompat jauh.
2. Gambar kombinasi gerak dasar jalan, lari, dan lompat pada lompat jauh..

b. Alat Pembelajaran

1. Alat pengukur (meteran) untuk mengukur jarak lompatan.
2. Bendera untuk menandai jarak lompatan.

c. Sumber Pembelajaran

- Simamora, Berton Supriadi. 2019. *Buku Siswa Aktif Berolahraga-Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas V*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

G. Langkah - langkah Pembelajaran

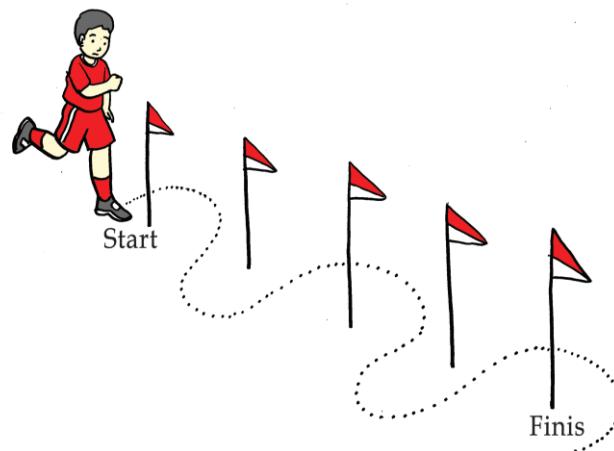
Pertemuan 1

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none">• Salah satu peserta didik diminta memimpin doa (penguatan nilai religius).• Guru mengecek presensi peserta didik yang hadir dalam pertemuan. Apabila ada peserta didik yang tidak hadir, guru menanya alasan ketidakhadiran peserta didik tersebut kepada anggota kelas.• Guru mengidentifikasi kondisi fisik peserta didik. Jika terdapat peserta didik yang sakit, dia boleh mengikuti pembelajaran sesuai kemampuan.• Guru memberi penjelasan tentang kompetensi atau tujuan pembelajaran yang akan dicapai melalui pembelajaran ini.• Peserta didik mencermati peta konsep dan kata kunci (pada buku siswa halaman 54). Peserta didik diajak tanya jawab mengenai materi kombinasi gerak dasar jalan dan lari pada lompat jauh. Contoh (1) Apa sajakah kombinasi gerak dasar dalam lompat jauh? (2) Bagaimana cara menentukan titik tolakan dalam lompat jauh?	10 menit
Kegiatan Inti	<ul style="list-style-type: none">• Guru mengajak peserta didik membaca materi kombinasi gerak dasar jalan, lari, dan lompat pada lompat jauh (pada buku siswa halaman 55) sebagai kegiatan literasi.• Guru memberikan penjelasan tentang kombinasi gerak dasar jalan, lari, dan lompat pada lompat jauh.• Peserta didik mendiskusikan informasi yang telah dibaca tersebut bersama temannya, kemudian dikomunikasikan kepada teman dan gurunya. Peserta didik diajak menonton video yang diunduh oleh guru dari internet. mengenai teknik dasar lompat jauh yang dilakukan oleh siswa SD. Video pada laman tersebut terkait dengan pembelajaran lompat jauh. Peserta didik diminta mencatat langkah-langkah melakukan lompat jauh.	45 menit

- Peserta didik melakukan kegiatan pemanasan yang mengarah pada aktivitas pada kegiatan. Salah satu peserta didik diminta memimpin pemanasan.
- Peserta didik diajak membahas mengenai kombinasi gerak jalan dan lari melewati rintangan. Langkah-langkahnya sebagai berikut.

(1) Guru menyampaikan materi kombinasi jalan dan lari

Melewati rintangan. Pada kegiatan ini, guru dapat menyampaikan materi berikut. Kombinasi jalan dan lari dapat dilakukan dengan melewati rintangan berupa tiang bendera. Kegiatan diawali dengan membuat lintasan sepanjang 10-15 meter. Tentukan garis start dan finish. Siapkan tiang bendera sebanyak delapan buah. Tancapkan tiang bendera dengan jarak satu meter. Posisi awal berdiri, kemudian berjalan ke depan. Gerakan ini diikuti dengan berlari melewati tiang bendera secara zigzag. Saat tiba di garis finish, segera berbalik dan berjalan ke garis start. Lakukan aktivitas pada buku siswa halaman 56, ini dengan disiplin dan tanggung jawab.



- (2) Peserta didik mengamati peragaan guru terkait kombinasi jalan dan lari melewati rintangan. Peserta didik menanyakan kombinasi gerak jalan dan lari tersebut. Contohnya, bagaimana gerakan yang tepat sebelum berkelok saat melakukan lari zigzag?
- (3) Peserta didik mengeksplorasi pengetahuan dengan mengumpulkan informasi kombinasi jalan dan lari dalam berbagai permainan sederhana.
- (4) Peserta didik mengasosiasi informasi yang ditemukan dan

membuat kesimpulan. Pada tahap ini, peserta didik mengasosiasi dengan mengembangkan prinsip *higher order thinking skills* (HOTS).

(5) Peserta didik mengomunikasikan hasilnya kepada teman dan guru. Peserta didik harus saling menghargai apabila terdapat perbedaan pendapat.

- Peserta didik mengamati peragaan guru saat melakukan kombinasi lari dan melompati balok/bilah bambu



- Peserta didik mempraktikkan kombinasi berlari dan melompat dengan disiplin.

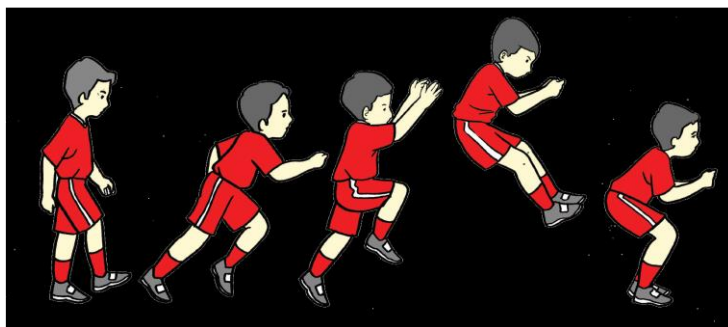
Peserta didik dapat mengerjakan Ayo, Lakukan (pada buku siswa halaman 57).

Praktikkan kombinasi berlari dan melompati balok/bilah bambu. Amatilah gerakan temanmu dan bandingkan dengan gerakanmu. Mintalah temanmu menilai gerakanmu! Lakukan bergantian bersama temanmu secara tanggung

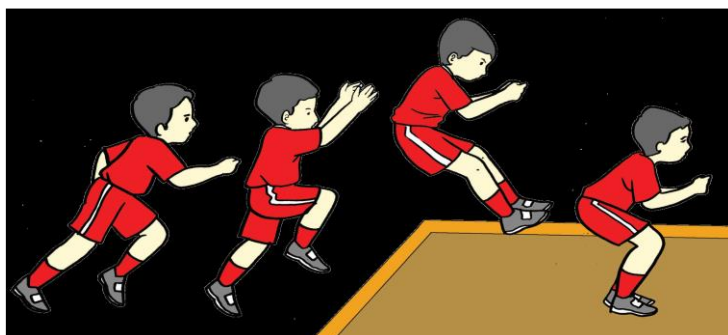
jawab. Laporkan hasil praktikmu kepada guru secara santun.

- Peserta didik diarahkan mempraktikkan kombinasi gerak jalan, lari, dan melompat. Peserta didik juga mempraktikkan kombinasi lari melompat dan mendarat. Pada kegiatan ini, guru dapat menyampaikan materi berikut. Aktivitas kombinasi gerak jalan, lari, dan melompat diawali dengan membuat lintasan sejauh 10-15 meter. Lintasan dibagi menjadi tiga bagian. Misalnya, bagian pertama sepanjang 3-4 meter untuk lintasan berjalan. Bagian kedua sepanjang 5-7 meter untuk lintasan berlari. Bagian ketiga sepanjang

3-4 meter untuk lintasan melompat (pada buku siswa halaman 57).



Gambar jalan, lari dan melompat



Gambar lari, melompat dan mendarat

- Peserta didik mempraktikkan kombinasi jalan, lari, dan melompat pada olahraga lompat jauh. Aktivitas ini dapat dilakukan dalam bentuk perlombaan seperti pada buku siswa halaman 58.
- Peserta didik melakukan kegiatan sesuai petunjuk rubrik Ayo, Lakukan (pada buku siswa halaman 59).
 - Peserta didik mempraktikkan kombinasi gerak berjalan, lari, melompat, dan mendarat bersama teman-temanmu.
 - Peserta didik dapat menggunakan *cone* atau peralatan lain dalam aktivitas ini.
 - Peserta didik melakukan aktivitas ini secara bergantian dan tanggung jawab.
 - Peserta didik mengamati gerakan teman dan membandingkan dengan gerakannya.
 - Peserta didik dapat memberikan penilaian atas praktik teman-temannya.
 - Peserta didik mengemukakan hasil penilaian kepada guru

	<p>secara jujur.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mengerjakan Unjuk Kemampuan: Mempraktikkan Kombinasi Gerak Dasar Jalan, Lari, dan Lompat pada Lompat Jauh (pada buku siswa halaman 60). <p>Mempraktikkan Kombinasi Gerak Dasar Jalan, Lari, Lompat, dan mendarat pada Lompat Jauh</p> <p>Langkah-langkah pembelajarannya adalah sebagai berikut.</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) Peserta didik melakukan kegiatan pemanasan yang mengarah pada lompat jauh. (2) Peserta didik mempraktikkan gerak dasar lompat jauh meliputi gerakan lari sebagai awalan, menolak, melayang, dan mendarat. (3) Peserta didik yang belum mendapatkan giliran melompat bertugas mengukur hasil lompatan temannya. (4) Peserta didik membandingkan hasil lompatannya dengan hasil lompatan teman-temannya. (5) Peserta didik melaporkan hasil lompatan kepada guru. <p>Catatan: Guru dapat melakukan penilaian sikap dan keterampilan pada kegiatan di atas. Aspek sikap yang dinilai meliputi tanggung jawab, disiplin, saling menghargai teman, dan jujur.</p>	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Guru memimpin peserta didik melakukan kegiatan pendinginan untuk melemaskan otot setelah melakukan kegiatan. • Guru meminta siswa membaca informasi pada Tahukah Kamu: Maria Natalia Londa, Ratu Lompat Jauh Asia (pada buku siswa halaman 59). • Peserta didik bersama guru menyimpulkan pembelajaran melalui Rangkuman (pada buku siswa halaman 63). • Peserta didik ditugasi mengerjakan Evaluasi Pengetahuan. • Peserta didik melakukan Refleksi atas pembelajaran yang telah dilakukan (pada buku siswa halaman 66). • Peserta didik yang sudah mencapai kriteria ketuntasan belajar minimum (KBM) diberi pembelajaran pengayaan. Peserta didik 	15 menit

	<p>yang belum mencapai KBM diberi pembelajaran remedial.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik diberi kesempatan bertanya jika ada materi yang belum dikuasai. • Peserta didik melakukan doa bersama yang dipimpin salah satu temannya. 	
--	--	--

H. Penilaian

1. Teknik Penilaian

Penilaian Sikap : Disiplin, Kerjasama, Tanggungjawab dan Teliti

Penilaian Pengetahuan : Lisan, Tertulis dan Penugasan

Penilaian Keterampilan : Tes Praktek, Proyek dan Portofolio

2. Bentuk Instrumen Penilaian

1. Format Penilaian Sikap Spiritual dan Sikap Sosial

a. Teknik penilaian, yaitu pengamatan.

b. Instrumen penilaian, yaitu jurnal.

c. Butir sikap yang dinilai

Butir nilai sikap spiritual : berdoa

Butir nilai sikap sosial : kerja sama, tanggung jawab, percaya diri, disiplin, kejujuran, menghargai pendapat orang lain, dan toleransi. Penilaian sikap spiritual dan sosial dicatat dalam jurnal.

INSTRUMEN PENILAIAN

a. Aspek Spiritual

Indikator	1.1.1 Bersyukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas karunia yang dilimpahkan.
Teknik	Pengamatan
Instrumen	Rubrik Penilaian
Butir penilaian	Berdoa sebelum dan sesudah pembelajaran

Instrumen Rubrik Penilaian Perilaku Syukur

Kriteria	Baik Sekali (4)	Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
Berdoa pada saat memulai pembelajaran	Selalu melakukan doa pada saat memulai pembelajaran	Sering melakukan doa pada saat memulai pembelajaran	Kadang-kadang melakukan doa pada saat memulai pembelajaran	Tidak melakukan doa pada saat memulai pembelajaran
Berdoa saat mengakhiri pembelajaran	Selalu melakukan doa pada saat mengakhiri pembelajaran	Sering melakukan doa pada saat mengakhiri pembelajaran	Kadang-kadang melakukan doa pada saat mengakhiri pembelajaran	Tidak melakukan doa pada saat mengakhiri pembelajaran
Mengucapkan rasa syukur atas karunia Tuhan	Selalu mengucapkan rasa syukur atas karunia Tuhan	Sering mengucapkan rasa syukur atas karunia Tuhan	Kadang-kadang mengucapkan rasa syukur atas karunia Tuhan	Tidak pernah mengucapkan rasa syukur atas karunia Tuhan
Memberi salam sebelum menyampaikan pendapat/presentasi	Selalu memberi salam sebelum menyampaikan pendapat/presentasi	Sering memberi salam sebelum menyampaikan pendapat/presentasi	Kadang-kadang memberi salam sebelum menyampaikan pendapat/presentasi	Tidak memberi salam sebelum menyampaikan pendapat/presentasi
Memberi salam sesudah menyampaikan pendapat/presentasi	Selalu memberi salam sesudah menyampaikan pendapat/presentasi	Sering memberi salam sesudah menyampaikan pendapat/presentasi	Kadang-kadang memberi salam sesudah menyampaikan pendapat/presentasi	Tidak memberi salam sesudah menyampaikan pendapat/presentasi

Lembar Penilaian Aspek Spiritual

Petunjuk :

Lembaran ini diisi oleh guru untuk menilai sikap spiritual peserta didik. Berilah tanda cek (v) pada kolom skor sesuai sikap spiritual yang ditampilkan oleh peserta didik

Nama Peserta Didik :
Kelas : V (Lima)
Tanggal Pengamatan :
Materi Pokok : Lompat Jauh

No	Aspek Pengamatan	Skor			
		1	2	3	4
1	Berdoa pada saat memulai pembelajaran				
2	Berdoa pada saat mengakhiri pembelajaran				
3	Mengucapkan rasa syukur atas karunia Tuhan				
4	Memberi salam sebelum menyampaikan pendapat/presentasi				
5	Memberi salam sesudah menyampaikan pendapat/presentasi				
Jumlah Skor					

Petunjuk Penskoran :

Skor akhir menggunakan skala 1 sampai 4

Perhitungan skor akhir menggunakan rumus :

$$\frac{\text{Skor diperoleh}}{\text{Skor Maksimal}} \times 4 = \text{skor akhir}$$

Contoh :

Skor diperoleh 14, skor maksimal 4 x 5 pernyataan = 20, maka skor akhir :

$$\frac{14}{20} \times 4 = 2,8$$

Sesuai Permendikbud No 81A Tahun 2013 peserta didik memperoleh nilai adalah :

Sangat Baik : apabila memperoleh skor : **3,33 < skor ≤ 4,00**

Baik : apabila memperoleh skor : **2,33 < skor ≤ 3,33**

Cukup : apabila memperoleh skor : **1,33 < skor ≤ 2,33**

Kurang : apabila memperoleh skor: **skor ≤ 1,33**

b. Aspek Sosial (Afektif)

Indikator	2.1.1 Menunjukkan sikap jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli dan percaya diri
Teknik	Penilaian Diri
Instrumen	Rubrik Penilaian
Butir penilaian	Jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri

Lembar Penilaian Aspek Sosial (Afektif)

Penilaian Diri

Nama Peserta Didik :

Kelas :

Tanggal Pengamatan :

Materi Pokok :

No	Aspek Penilaian	Ya	Tidak
Sikap Jujur			
1	Menjawab pertanyaan dari guru tentang materi yang telah dibagikan sesuai dengan keadaan yang sebenarnya		
2	Menjawab pertanyaan dari guru tentang keadaan/kabar sesuai dengan keadaan yang sebenarnya		
Sikap Disiplin			
3	Masuk kelas tepat waktu		
4	Mengumpulkan tugas tepat waktu		
5	Memakai seragam sesuai tata tertib		
6	Mengerjakan tugas yang diberikan		
7	Tertib dalam mengikuti pembelajaran		
8	Mengikuti praktikum sesuai dengan langkah yang ditetapkan		
Sikap Tanggung Jawab			
9	Melaksanakan tugas individu dengan baik		
10	Menerima resiko dari tindakan yang dilakukan		
11	Meminta maaf atas kesalahan yang dilakukan		
Sikap Santun			
12	Mengangkat tangan sebelum mengajukan pertanyaan atau menyampaikan usul/pendapat		
13	Meminta izin untuk mengajukan pertanyaan atau menyampaikan usul/pendapat		
14	Tidak memotong pembicaraan orang lain		
Sikap Peduli			
15	Aktif dalam kerja kelompok		

16	Suka menolong teman/orang lain		
20	Kesediaan melakukan tugas sesuai kesepakatan		
21	Rela berkorban untuk orang lain		
Sikap Percaya Diri			
22	Berani presentasi di depan kelas		
23	Berani berpendapat, bertanya, atau menjawab pertanyaan		
24	Berpendapat atau melakukan kegiatan tanpa ragu-ragu		
25	Mampu membuat keputusan dengan cepat		
Jumlah			

Keterangan:

Jawaban “YA” = skor 1

Jawaban “TIDAK”=skor 0

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = ----- x 100

Skor maksimal (25)

Predikat:

Nilai	Predikat
91 – 100	Amat Baik
81 – 90	Baik
71 – 80	Cukup Baik
≤ 70	Kurang

2. Format Penilaian Pengetahuan

Penilaian pengetahuan meliputi tes lisan, tes tertulis, dan penugasan. Guru dapat melakukan penilaian ini melalui rubrik Penilaian Pengetahuan.

- a. Teknik penilaian, yaitu tertulis.
- b. Instrumen penilaian, yaitu soal pilihan ganda (6 butir) dan uraian (2 butir).

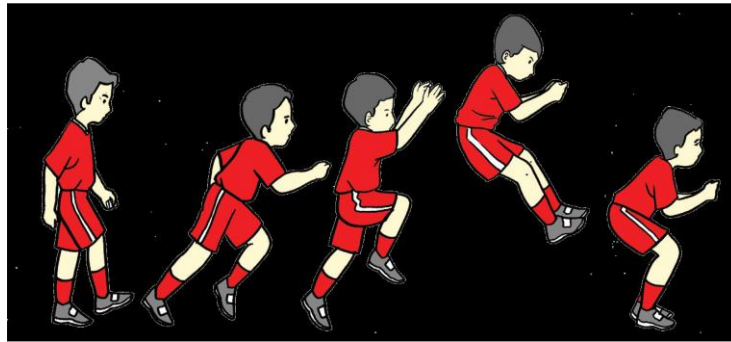
Lampiran Soal :

A. Pilihan Ganda

1. Dini akan melakukan lompat jauh. Kaki yang dapat digunakan Dini untuk tolakan ialah
 - a. kaki kiri
 - b. kaki kanan
 - c. kedua kaki
 - d. kaki terkuat
2. Pendaratan yang tepat dalam lompat jauh dilakukan menggunakan
 - a. kaki terkuat
 - b. kedua kaki
 - c. kaki kanan
 - d. kaki kiri
3. Saat melayang di udara dalam lompat jauh, posisi kaki yang tepat ialah....
 - a. dilipat ke arah dada
 - b. terbuka ke arah kanan dan kiri
 - c. bergerak perlahan seperti berjalan
 - d. terbuka ke arah depan dan belakang
4. Berikut ini yang merupakan langkah-langkah melakukan lompat jauh, yaitu
 - a. awalan, tumpuan, dan mendarat
 - b. awalan, tumpuan, dan melayang
 - c. tumpuan, melayang, mendarat, dan berlari
 - d. awalan, tumpuan, melayang, dan mendarat
5. Perhatikan gambar di samping!
Posisi kaki saat pendaratan pada gambar ialah
 - a. Diluruskan
 - b. Dibuka
 - c. ditekuk ke depan
 - d. ditekuk ke belakang



6. Perhatikan gambar berikut!



Kombinasi gerak yang dilakukan pada gambar ialah

- a. lompat, jalan
- b. lari, lompat
- c. lari, lempar
- d. lari, jalan

B. Soal Uraian

1. Bagaimana kombinasi gerak lari dan menolak dalam lompat jauh?
2. Bagaimana cara melakukan lompat jauh?

c. Kunci Jawaban

1. Pilihan Ganda

- 1. d 4. d
- 2. b 5. a
- 3. c 6. b

2) Kunci Jawaban Soal Uraian

Kriteria Uraian

Nomor Soal	Kriteria	Skor
1.	Gerak lari dan menolak dalam lompat jauh dilakukan dengan langkah perlahan menjadi semakin cepat.	1
	Tolak badan ke atas menggunakan satu kaki (terkuat) di balok tumpuan secara tepat sebelum lompatan.	1
2.	Cara melakukan dalam lompat jauh sebagai berikut.	1
	a. Awalan, gerakan berlari perlahan kemudian cepat.	
	b. Saat menolak pada balok tumpuan, gunakan kaki terkuat.	1
	c. Tekuk kedua lutut sesaat setelah melayang di udara, kedua lengan diarahkan ke belakang.	1
	d. Luruskan kedua tungkai dan tangan ke depan.	1

	e. Mendaratlah dengan kedua kaki dan mengeper, posisi kedua lengan lurus ke depan.	1
--	---	----------

Keterangan :

a. Nilai pilihan ganda

$$\frac{\text{Jumlah soal yang benar}}{\text{Jumlah soal}} \times 100$$

b. Nilai Uraian

Jumlah skor maksimum: 7

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

Nilai Akhir Pengetahuan = $\frac{\text{Nilai Akhir Pilihan Ganda} + \text{Nilai Akhir Uraian}}{2}$

2

3. Format Penilaian Keterampilan

Penilaian keterampilan untuk menilai kinerja, yaitu penilaian yang menuntut peserta didik mempraktikkan kompetensi tertentu dengan tes praktik.

- a. Teknik penilaian, yaitu tes praktik.
- b. Instrumen penilaian, yaitu lembar pengamatan keterampilan.
Lembar penilaian kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam lompat jauh.
- c. Butir Soal Keterampilan.
Kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif dalam lompat jauh

No	Nama Peserta Didik	Indikator Penilaian kombinasi Gerak Locomotor, Nonlokomotor dan Manipulatif dalam Lompat Jauh			Total Skor
		Sikap Awal	Pelaksanaan	Sikap Akhir	

Kriteria penilaian

(a) Sikap Awal

1. Berjalan mengawali gerakan makin lama makin cepat.
2. Berlari menuju ke arah bak pasir.
3. Pandangan tertuju ke arah titik yang dituju.

4. Tangan diayunkan secara bergantian.

Penskoran: 4 jika memenuhi 4 kriteria.

3 jika memenuhi 3 kriteria.

2 jika memenuhi 2 kriteria.

1 jika memenuhi 1 kriteria.

(b) Pelaksanaan

1. Menolak dengan satu kaki terkuat.

2. Mondorong tubuh ke atas sampai melayang.

3. Ayunkan tangan dan kaki ke depan saat melayang.

Penskoran: 3 memenuhi 3 kriteria.

2 memenuhi 2 kriteria, dan

1 memenuhi 1 kriteria.

(c) Sikap Akhir

1. Mendarat dengan kedua kaki.

2. Badan dicondongkan ke depan.

3. Kedua tangan diayunkan ke depan.

Penskoran: 3 jika memenuhi 3 kriteria.

2 jika memenuhi 2 kriteria, dan

1 jika memenuhi 1 kriteria.

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

Mengetahui,
Kepala SDN 015 Sumber Sari

Sumber Sari, Oktober 2020
Guru Penjaskes

ZAMRI, S.Pd.SD
NIP. 196803041998101001

NOFRIZA, S.Pd
NUPTK. 8434766668130173