



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI REPUBLIK INDONESIA
BADAN STANDAR, KURIKULUM, DAN ASESMEN PENDIDIKAN
PUSAT KURIKULUM DAN PEMBELAJARAN

Modul Ajar

Mata Pelajaran

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Konsep Waktu Konsep Jalur



Fase B

Kelas IV

Chamdani Lukman Bachtiar
19900213202012

PERENCANAAN PEMBELAJARAN MAPEL PJOK

PENERAPAN KONSEP USAHA DAN RUANG DALAM RANGKAIAN GERAK

Fase : Fase B

Kelas : IV

Alokasi Waktu : 6 JP x 35 menit (2 pertemuan)



DIMENSI PROFIL LULUSAN

- | | |
|--|---|
| ☐ DPL 1 (Keimanan dan ketakwaan pada Tuhan YME) | ☐ DPL 5 (Kolaborasi) |
| ☐ DPL 2 (Kewargaan) | ☒ DPL 6 (Kemandirian) |
| ☐ DPL 3 (Penalaran Kritis) | ☒ DPL 7 (Kesehatan) |
| ☒ DPL 4 (Kreativitas) | ☐ DPL 8 (Komunikasi) |

TUJUAN PEMBELAJARAN

- Murid memperagakan konsep gerak yang dapat diterapkan dalam rangkaian gerak.

DESAIN PEMBELAJARAN

• Praktik Pedagogis : ◦ <i>Game Based Learning</i>	• Kemitraan Pembelajaran : ◦ Berkolaborasi dengan guru kelas 4 dengan menghubungkan pembelajaran materi membuat denah dengan memahami konsep ruang (jalur)
• Lingkungan Pembelajaran : ◦ Memberikan ruang kepada murid untuk melakukan kerja kolektif, melakukan partisipasi aktif, dan menumbuhkan rasa ingin tahu, baik di dalam ruang kelas maupun di ruang praktik (lapangan).	• Pemanfaatan Digital : ◦ Terdapat beberapa beberapa teknologi untuk menunjang kegiatan pembelajaran ini diantaranya: ◦ Sosial Media : Media untuk publikasi hasil karya murid seperti : YouTube. ◦ Aplikasi Sistem Pembelajaran : Digunakan sebagai wadah dan melakukan pencatatan terhadap aktivitas murid maupun asesmen, seperti Google Workspace, ataupun Evelbee.



LANGKAH PEMBELAJARAN PERTEMUAN 1

Memahami Konsep Upaya dalam Gerak Melalui Bermain Kecepatan

Memahami (bermakna, berkesadaran, menggembirakan)

- Pendidik menjelaskan tujuan pembelajaran kepada murid dan memperkenalkan permainan "Penyelamatan Galaksi", dengan narasi: "Kalian adalah tim penyelamat galaksi! Tugas kalian adalah belajar mengatur kecepatan gerak untuk menyelamatkan planet. Setiap gerakan yang tepat akan memberi kalian energi galaksi (poin)!"
- Melakukan asesmen awal dengan meminta Murid melakukan aktivitas bergerak berpindah tempat dengan berbagai variasi gerakan. Aktivitas diawali dengan pemanasan ringan.
 - Pendidik meminta murid melakukan pemanasan ringan dengan gerakan berpindah tempat (misalnya, melangkah, melompat, atau berputar) sebagai "latihan penyelamat galaksi".
 - Pendidik memberikan sinyal sederhana (misalnya, tepuk tangan 1x untuk melangkah, 2x untuk melompat) untuk memperkenalkan konsep respons terhadap sinyal.
 - Setiap Murid yang merespons dengan tepat mendapat pujian verbal sebagai "energi galaksi kecil".
 - Aktivitas ini berfungsi sebagai asesmen awal untuk mengelompokkan Murid berdasarkan kemampuan melakukan gerak lokomotor (Kelompok 1: belum mampu melakukan gerak dasar lokomotor, Kelompok 2: mampu melakukan gerak dasar lokomotor).
- Pendidik memberikan pertanyaan pemantik:
 - Apa yang kalian tahu tentang gerak cepat dan lambat?
 - Kapan kita perlu bergerak cepat atau lambat di kehidupan sehari-hari?
- Murid melakukan brainstorming singkat (1-2 menit) dalam pasangan untuk mendiskusikan jawaban, lalu beberapa di antaranya berbagi ide.
- Pendidik menjelaskan aturan awal: Setiap aktivitas akan memberikan poin untuk tim (kelompok) berdasarkan kecepatan, ketepatan, dan kerja sama.
- Murid dibagi berpasangan dan diberi misi mencari 3 objek bergerak di sekitar sekolah (misalnya, daun jatuh, teman berlari, burung terbang) dalam waktu 7 menit.
- Setiap pasangan mencatat nama objek, kecepatan (cepat/lambat), dan dugaan penyebab gerakan (misalnya, angin, tenaga manusia) di "Lembar Misi Galaksi" (kertas sederhana).
- Setiap pasangan mempresentasikan satu temuan mereka secara singkat (1 menit per pasangan).
- Pendidik memberikan umpan balik
- Mekanisme Permainan:
 - Setiap objek yang diamati dengan benar memberikan 5 poin energi galaksi untuk tim.
 - Bonus 3 poin jika pasangan dapat menjelaskan penyebab gerakan dengan tepat.
- Pendidik mencatat poin di papan tulis/buku catatan Pendidik sebagai "Papan Energi Galaksi".
- Murid dikelompokkan berdasarkan hasil asesmen awal.
 - Kelompok 1 melakukan aktivitas bermain kecepatan jalan dan lari
 - Kelompok 2 melakukan aktivitas bermain kecepatan jalan dan lari dengan menambah kecepatan
- Murid melakukan aktivitas Bermain Kecepatan Jalan dan Lari.

Pendidik meniup peluit :

- Peluit satu kali = Berjalan dari titik A ke titik B atau sebaliknya
- Peluit dua kali = Berlari pelan dari titik A ke titik B atau sebaliknya
- Peluit tiga kali = Berlari lebih cepat dari titik A ke titik B atau sebaliknya (untuk kelompok 2)



LANGKAH PEMBELAJARAN PERTEMUAN 1

Memahami Konsep Upaya dalam Gerak Melalui Bermain Kecepatan

Catatan :

- Pendidik dapat membunyikan peluit secara acak untuk melatih fokus Murid.
- Aktivitas permainan dapat dimodifikasi untuk mengukur sejauh mana pemahaman murid tentang konsep kecepatan.
- Murid yang memberikan respon tercepat mendapat penghargaan berupa pemberian pin bintang.
- Pendidik memberikan umpan balik kepada Murid.
- Mekanisme Permainan :
 - Setiap respons yang tepat dalam 3 detik memberikan 2 poin untuk tim.
 - Penalti -1 poin untuk respons yang salah (misalnya, berlari saat sinyal berjalan).
 - Tim dengan poin terbanyak di akhir misi dinobatkan sebagai "Penyelamat Galaksi Tercepat".
- Pendidik Mengobservasi aktivitas yang dilakukan Murid sebagai bagian dari asesmen formatif.
- Memberikan umpan balik dan menjelaskan manfaat memahami konsep usaha terutama kategori cepat-lambat atau waktu dalam kehidupan sehari-hari.
- Murid menyimpulkan hasil pembelajaran dalam diskusi kelas
- Murid mempraktikkan hasil diskusi pengembangan dari keterampilan gerak dalam konsep Usaha.
- Murid diberikan "Checklist Penyelamat Galaksi" (terlampir) untuk diisi setelah aktivitas.
- Pendidik dan Murid merangkum hasil pembelajaran.
- Setiap kelompok yang berpartisipasi dalam diskusi mendapat 5 poin bonus.
- Pendidik mengumumkan tim pemenang berdasarkan total poin dan memberikan "Medali Penyelamat Galaksi" (bisa berupa stiker atau pujian).
- Pendidik memberikan penguatan dan motivasi kepada Murid untuk menerapkan hasil belajar hari ini kedalam berbagai aktivitas fisik/olahraga.
- Pendidik menutup sesi dengan pesan reflektif tentang bagaimana mengatur kecepatan ketika bergerak.



LANGKAH PEMBELAJARAN PERTEMUAN 2

Memahami Konsep Ruang melalui Kegiatan Mengikuti Jalur

Memahami (berkesadaran, bermakna)

- Pendidik menjelaskan tujuan pembelajaran kepada murid.
- Pendidik PJOK berkolaborasi dengan Pendidik kelas yang telah mengajarkan materi membuat denah dan menjadikan pembelajaran dari Pendidik kelas 4 tersebut sebagai pemahaman dasar dalam mengenalkan konsep ruang subkategori jalur.
- Memberikan pertanyaan pemantik;
 - Apa yang kalian ketahui tentang jalur? Jalur apa saja yang sering kalian temui?
 - Bagaimana cara bergerak mengikuti jalur?
- Pemanasan dengan mengikuti gerakan pada video youtube (link : https://s.id/pemanasan_1)/Pendidik dapat membimbing Murid melakukan pemanasan dinamis atau melakukan permainan yang berorientasi pada materi inti.
- Murid melakukan aktivitas *treasure hunt*
 - Murid dibagi berpasangan untuk mencari 3 jenis jalur di sekitar sekolah (misal: trotoar, garis lapangan, jejak kaki di tanah)
 - Murid lalu memotret atau menggambar jalur yang mereka temukan di kertas.
- Murid menceritakan hasil pengamatan jalur
- Pendidik menunjukkan gambar jalur di kehidupan nyata (jalan raya, sungai, jalur migrasi hewan, dll) dan bertanya: "Apa yang terjadi jika tidak ada jalur?"

Mengaplikasi (berkesadaran, bergembira)

- Murid melakukan aktivitas bergerak berpindah tempat dengan mengikuti jalur yang mereka amati.
- Pendidik melakukan observasi. Hasil pengamatan dapat digunakan Pendidik sebagai pertimbangan pemberian bantuan kepada Murid pada saat proses pembelajaran dan ekstensi atau menetapkan rangkaian aktivitas yang lebih kompleks.
- Murid mendiskusikan konsep jalur yang digunakan pada kegiatan berpindah dengan mengikuti jalur menggunakan gambar. Pada tahap ini Pendidik
- melakukan *recaling* pembelajaran tentang membuat denah yang pernah Murid pelajari bersama Pendidik kelas 4.
- Murid melakukan aktivitas permainan "Bergerak mengikuti jalur/Kurir Cerdas"
 - Murid melakukan gerakan berpindah mengikuti jalur yang disediakan oleh Pendidik. Jalur yang disediakan Pendidik dapat berbentuk zig-zag, huruf, maupun pola-pola tertentu.
 - Murid diminta memodifikasi jalurnya sendiri dan boleh menambahkan rintangan di dalam jalurnya.
 - Murid diharapkan mampu membuat lebih dari 2 jalur dan dapat melakukan aktivitas gerak pada jalur yang mereka buat.
 - Memberikan umpan balik dan menjelaskan cara mengeksplorasi ruang dalam jalur tertentu dengan sebuah gerakan atau rangkaian gerak yang berkesinambungan.
- Melaksanakan asesmen sumatif saat Murid menyusun 2 sampai 3 jalur sesuai dengan kreatifitasnya dan melakukan aktifitas pada jalur yang mereka buat dengan konsep usaha (kecepatan) dan ruang (jalur).



LANGKAH PEMBELAJARAN PERTEMUAN 2

Memahami Konsep Ruang melalui Kegiatan Mengikuti Jalur

Merefleksi (bermakna)

- Pendidik menanyakan perasaan Murid setelah mengikuti pelajaran menggunakan pertanyaan :
 - Tugas apa yang paling menantang dalam pelajaran hari ini? mana yang paling mudah?
 - Bagaimana rasanya melakukan pembelajaran hari ini bersama temanmu? (Jempol ke atas untuk jawaban menyenangkan/bahagia, jempol ke bawah apabila Murid merasakan hal sebaliknya)
 - "Apa yang membuat kamu merasa bangga dari aktivitas membuat jalur dan bergerak tadi?"
 - "Bagaimana kamu bisa membuat aktivitas ini lebih menyenangkan di pertemuan berikutnya?"
- Murid diberikan lembar Peer Assessment (terlampir) untuk diisi setelah aktivitas.
- Murid dibagi dalam kelompok kecil (3-4 orang) untuk mendiskusikan:
 - "Jalur mana yang paling menantang untuk diikuti? Mengapa?"
 - "Bagaimana kamu memutuskan urutan gerakan dalam jalur yang kamu buat?"
 - "Apakah ada jalur di lingkungan rumahmu yang mirip dengan jalur yang dibuat dalam pembelajaran tadi? Apabila ada jalur yang mirip, apakah gerak yang kamu lakukan dalam permainan dipertemuan ini bisa dipraktekkan pada jalur di lingkungan rumahmu?"
- Setiap kelompok menunjuk satu perwakilan untuk berbagi hasil diskusi, mendorong murid untuk menganalisis proses berpikir mereka dalam merancang jalur dan menerapkan konsep usaha pada jalur yang mereka buat.
- Pendidik memuliakan Murid dengan menghargai pencapaian Murid.
- Pendidik menutup sesi dengan pesan reflektif tentang bagaimana mengaplikasikan aktivitas gerak mengikuti jalur dalam kehidupan sehari-hari dengan memberikan pertanyaan Apa manfaat memahami jalur? Contoh: tidak tersesat, menghindari kecelakaan, atau membuat denah permainan.



ASESMEN PERTEMUAN 1

Bermain Kecepatan Jalan dan Lari (Konsep Upaya)

- Asesmen Formatif

- Asesmen awal

Aktivitas bergerak berpindah tempat dengan berbagai variasi gerakan.

- Formulir Asesmen Awal

No	Nama	Variasi gerakan bergerak berpindah tempat		Keterangan
		Butuh Bantuan	Mandiri	
1				
2				
dst				

Butuh Bantuan : Murid belum mampu melakukan aktivitas bergerak berpindah tempat secara mandiri

Mandiri : Murid dapat melakukan aktivitas bergerak berpindah tempat secara mandiri

Tindak Lanjut

Kriteria	Murid belum mampu melakukan aktivitas bergerak berpindah tempat secara mandiri	Murid dapat melakukan aktivitas bergerak berpindah tempat dengan berbagai variasi gerakan secara mandiri
Tindak Lanjut	Murid dimasukkan ke dalam kelompok 1 untuk melakukan aktivitas bermain kecepatan jalan dan lari	Murid dimasukkan ke dalam kelompok 2 untuk melakukan aktivitas bermain kecepatan jalan dan lari dengan menambah kecepatan.



ASESMEN PERTEMUAN 1

Bermain Kecepatan Jalan dan Lari (Konsep Upaya)

- Asesmen Formatif
 - **Asesmen Pembelajaran**

Asesmen pembelajaran pertemuan 1 dilakukan sepanjang proses pembelajaran.

- **Formulir Asesmen Formatif Pertemuan 1**

No	Nama	Menerapkan konsep upaya (waktu/cepat lambat) dalam permainan		Kriteria (MB/B/BSH)
		Muncul	Belum Muncul	
1				
dst				

Aspek yang Dinilai	Kriteria		
	Mulai Berkembang	Berkembang	Berkembang Sesuai Harapan
Menerapkan konsep waktu (cepat lambat) dalam permainan.	Butuh bantuan dalam menerapkan konsep upaya (waktu /cepat lambat) dalam permainan.	Mampu menerapkan konsep upaya (waktu /cepat lambat) dalam permainan secara mandiri.	Mampu menerapkan konsep upaya (waktu/cepat lambat) dalam permainan secara mandiri dan konsisten.

Tindak Lanjut			
Kriteria	Mulai Berkembang	Berkembang	Berkembang Sesuai Harapan
Bentuk Tindak Lanjut	Pemberian bantuan kepada Murid pada saat proses pembelajaran dan bimbingan teman sebaya.	Memberikan kalimat pemantik atau dengan kasus gerak supaya penerapan konsep waktu dalam permainan lebih konsisten.	Mengajak Murid untuk lebih konsisten melakukan gerakan dan menjadi tutor sebaya.



ASESMEN PERTEMUAN 1

Bermain Kecepatan Jalan dan Lari (Konsep Upaya

o Checklist Penyelamat Galaksi

Pernyataan	Ya	Tidak
Saya bisa berjalan saat mendengar peluit satu kali		
Saya bisa berlari pelan saat mendengar peluit dua kali		
Saya bisa berlari cepat saat mendengar peluit tiga kali		
Saya fokus mendengarkan sinyal peluit		
Saya membantu teman dalam tim		

Tujuan Saya adalah : _____

Kriteria Penilaian Checklist:

- Pendidik memeriksa kelengkapan pengisian checklist dan relevansi tujuan pribadi.
- Tidak ada skor numerik; Pendidik memberikan umpan balik tertulis, misalnya: "Bagus, tujuanmu untuk lebih fokus sangat jelas! Coba dengarkan peluit dengan lebih cermat di latihan berikutnya."
- Umpan Balik Pendidik:
 - o Pendidik memberikan komentar positif berdasarkan jurnal, diskusi, atau checklist, misalnya: "Keren, kamu sudah bisa berlari pelan dengan baik! Latihan lebih banyak akan membuatmu lebih cepat."
 - o Pendidik membantu Murid menghubungkan refleksi mereka dengan tujuan pembelajaran, misalnya: "Fokusmu pada sinyal peluit menunjukkan kamu memahami konsep gerak!"
- Umpan Balik Teman:
 - o Selama diskusi kelompok, Murid diminta memberikan pujian kepada satu teman, misalnya: "Aku suka cara kamu membantu tim dengan mengingatkan sinyal peluit."
- Refleksi Mandiri:
 - o Murid didorong untuk membaca kembali jurnal atau checklist mereka sebelum pertemuan berikutnya untuk mengingat tujuan pribadi mereka



ASESMEN PERTEMUAN 2

Berjalan dan Berlari Mengikuti Jalur (Konsep Ruang)

- Asesmen Sumatif
 - **Asesmen Pembelajaran**

Rubrik ini dipergunakan guru untuk menilai kinerja Murid selama kegiatan menyusun rangkaian gerak dengan konsep upaya (waktu/kecepatan) dan ruang (jalur) sesuai kreatifitasnya.

Aspek yang Dinilai	Kriteria		
	Mulai Berkembang	Berkembang	Berkembang Sesuai Harapan
Menerapkan konsep waktu (cepat lambat) dalam permainan.	Muncul 1 variasi gerakan dengan konsep upaya (waktu) dalam permainan atau aktivitas yang disusun.	Muncul 2 s.d. 3 variasi gerakan dengan konsep upaya (waktu) dalam permainan atau aktivitas yang disusun.	Muncul lebih dari 3 variasi gerakan dengan konsep upaya (waktu) dalam permainan atau aktivitas yang disusun.
Menerapkan konsep jalur dalam permainan.	Muncul 1 variasi gerakan dengan konsep ruang (jalur) dalam permainan aktivitas yang disusun.	Muncul 2 s.d. 3 variasi gerakan dengan konsep ruang (jalur) dalam permainan atau aktivitas yang disusun.	Muncul lebih dari 3 variasi gerakan dengan konsep ruang (jalur) dalam permainan atau aktivitas yang disusun.
Murid dianggap mencapai tujuan pembelajaran jika kedua kompetensi mencapai kriteria berkembang.			

Tindak Lanjut			
Kriteria	Mulai Berkembang	Berkembang	Berkembang Sesuai Harapan
Bentuk Tindak Lanjut	Murid mendapatkan perhatian dan bimbingan yang lebih dari guru serta menjadi catatan untuk ditindaklanjuti.	Murid telah mencapai tujuan pembelajaran dan akan diberikan pengayaan untuk meningkatkan kreatifitas dalam memahami konsep gerak.	Murid telah mencapai tujuan pembelajaran dan dapat diberikan pengayaan dengan aktivitas yang lebih menantang dan mengeksplorasi konten yang berhubungan dengan konsep gerak yang dipelajari.



ASESMEN PERTEMUAN 2

Berjalan dan Berlari Mengikuti Jalur (Konsep Ruang)

Petunjuk untuk Murid

1. Amati bagaimana temanmu melakukan gerakan sesuai konsep kecepatan dan jalur.
2. Isi tabel di bawah dengan emoji:
 - o 😊 (Sangat baik: Teman menunjukkan perkembangan jelas)
 - o 😐 (Cukup baik: Teman menunjukkan perkembangan, tapi perlu latihan)
 - o 😞 (Perlu lebih baik: Teman belum menunjukkan perkembangan)
3. Serahkan lembar ini kepada Pendidik setelah selesai.

Nama Pengamat: _____

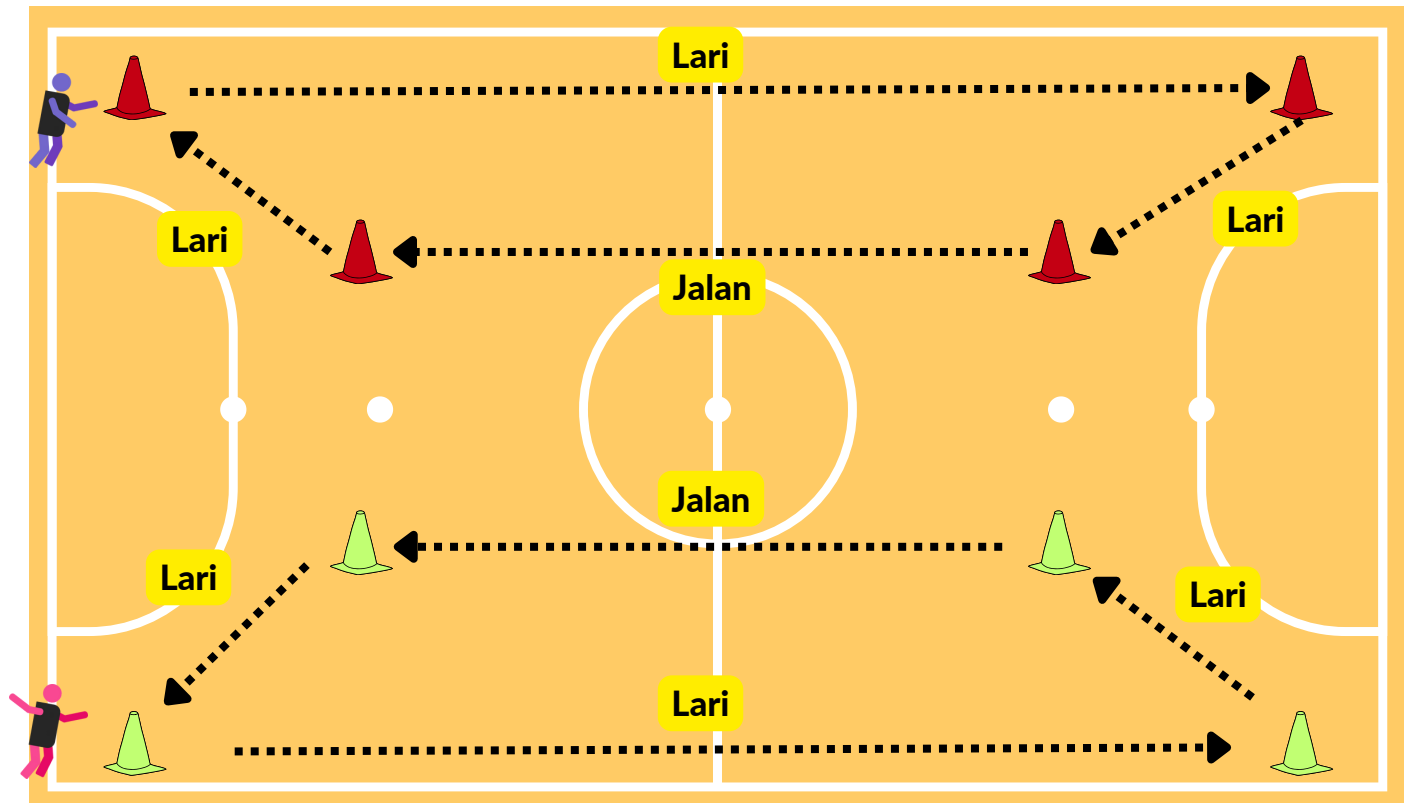
Nama Teman yang Dinilai: _____

No	Pertanyaan	😊	😐	😞
1	Temanmu menunjukkan pemahaman gerak cepat dan lambat sesuai sinyal peluit (1x berjalan, 2x lari pelan, 3x lari cepat).			
2	Temanmu menyesuaikan kecepatan gerakan dengan benar sesuai sinyal, menunjukkan perkembangan dalam mengontrol kecepatan.			
3	Temanmu semakin fokus mendengar dan merespons sinyal peluit dengan cepat dan tepat dibandingkan awal aktivitas.			
4	Temanmu menunjukkan pemahaman tentang jalur (misalnya, zig-zag, huruf) dengan mengikuti jalur yang diberikan dengan benar.			
5	Temanmu bergerak mengikuti jalur dengan lancar, menunjukkan perkembangan dalam koordinasi gerak.			
6	Temanmu membuat jalur sendiri yang menarik atau menambahkan rintangan, menunjukkan perkembangan dalam eksplorasi ruang.			



MEDIA PEMBELAJARAN PERTEMUAN 1

1. Aktivitas bergerak berpindah tempat dengan berbagai variasi gerakan

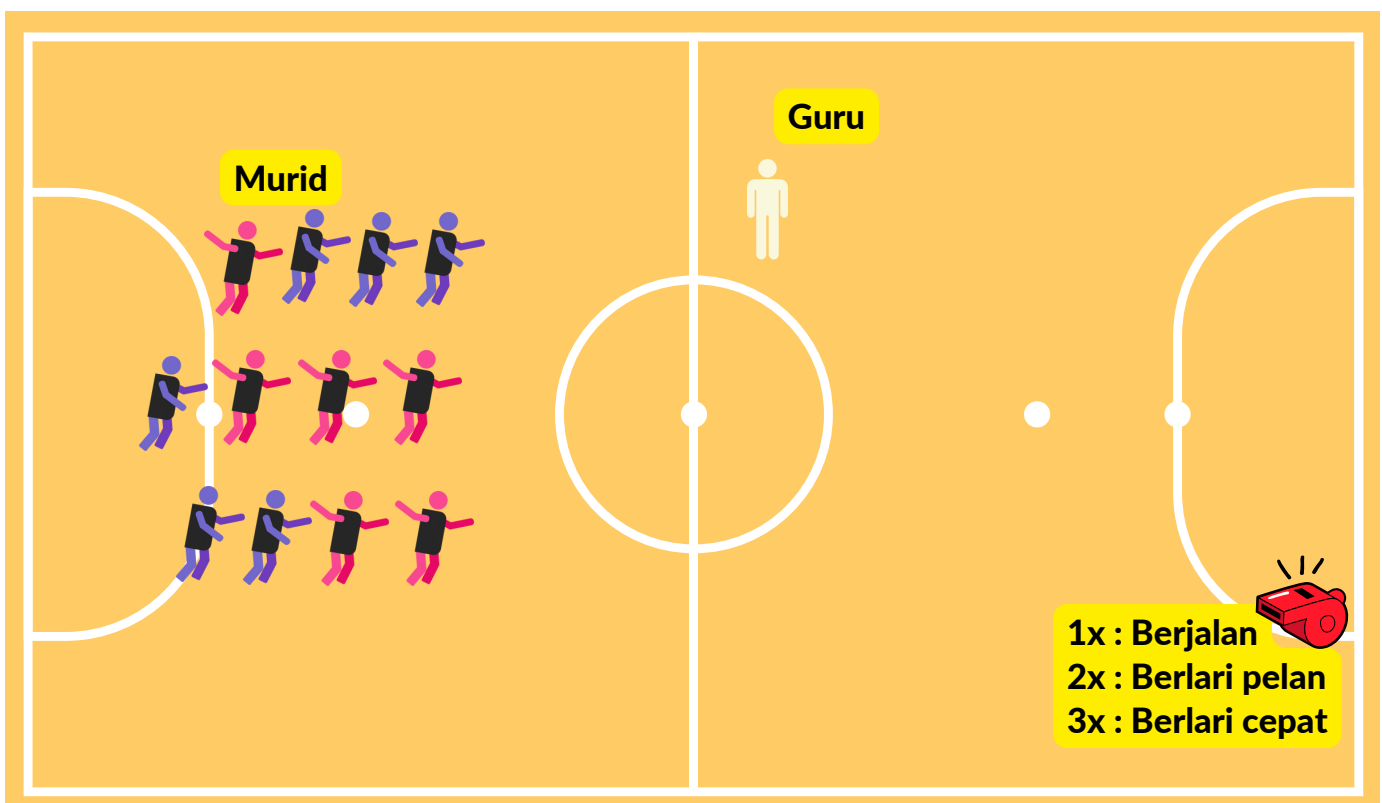


Catatan :

- Guru dapat menyesuaikan rangkaian variasi gerak sesuai dengan kebutuhan dan sarana dan prasarana yang tersedia.

2. Aktivitas Bermain Kecepatan Jalan dan Lari :

- Murid melakukan gerakan berjalan ketika mendengar bunyi peluit satu kali. Murid berlari pelan ketika mendengar bunyi peluit dua kali. Murid berlari secepat-cepatnya ketika mendengar bunyi peluit tiga kali. Guru dapat membunyikan peluit secara acak untuk melatih fokus Murid.





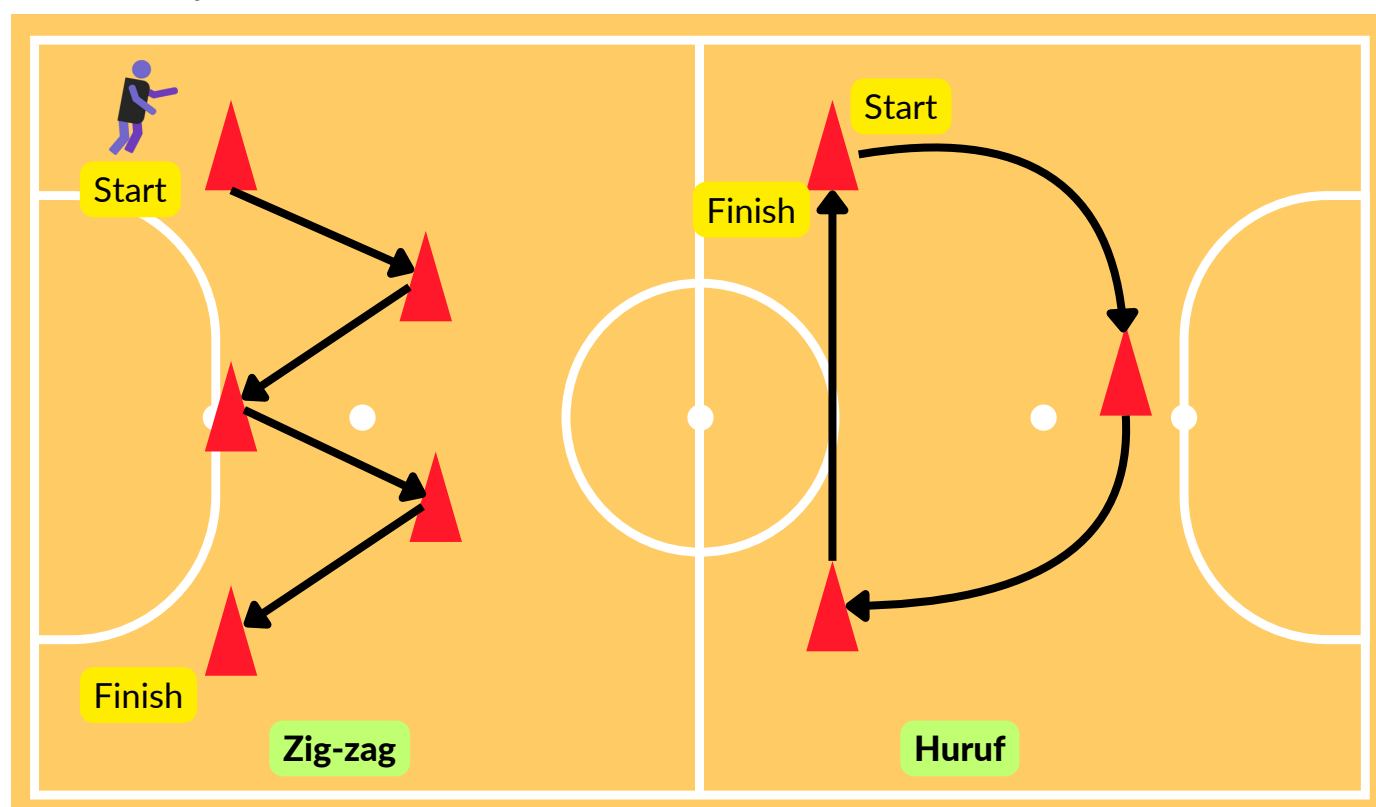
MEDIA PEMBELAJARAN PERTEMUAN 2

- Referensi gerakan pemanasan :

Link : s.id/aktv_pemanasan



- Aktivitas Berjalan dan Berlari Mengikuti Jalur/Permainan Kurir Cerdas
 - Contoh jalur



- Setiap kelompok menjadi "kurir" yang harus mengantarkan barang (bola/kardus) mengikuti jalur tertentu.
- Level Challenge:
 - Level 1: Jalur lurus (prioritaskan kecepatan).
 - Level 2: Jalur zig-zag (prioritaskan keseimbangan).

Catatan :

Guru dapat membuat jalur dan gerakan sesuai dengan kebutuhan dan sarana dan prasarana yang tersedia.



- LKPD Aktivitas Membuat Jalur Berjalan dan Berlari

LEMBAR KERJA Murid

Nama :

Kelas :

Tanggal :

A. TUJUAN

Menyusun rangkaian gerak dengan konsep waktu dan jalur sesuai kreatifitasnya.

B. ALAT DAN BAHAN

- Kertas/ buku tulis
- Pensil/ ballpoint
- Penghapus karet/ cair (jika diperlukan)

C. PETUNJUK KERJA

1. Tentukan jumlah dan jenis gerakan yang akan dimasukkan dalam rangkaian. Buat daftar gerakan yang sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan.
2. Atur urutan gerakan berdasarkan konsep waktu. Tentukan durasi atau jumlah pengulangan gerak untuk setiap gerakan.
3. Susun jalur gerakan, tentukan bagaimana setiap gerakan akan dihubungkan satu sama lain dalam jalur yang telah dipilih.
4. Silahkan buat denah jalur pada kotak di bawah ini, jangan lupa berikan keterangan pada setiap gambar yang kamu buat.

DAFTAR PUSTAKA

- Buku Siswa PJOK Kelas IV Kemendikbudristek
- George M. Graham Melissa A. Parker Shirley Ann Hale, Children Moving A Reflective Approach to Teaching Physical Education, McGraw Hill - Higher Education
- Canva : [s.id/modul_raw](https://www.canva.com/)