

## Format Exit Ticket (Waktu: 3 Menit)

**Nama** : \_\_\_\_\_  
**Kelas** : 3 (Tiga)

### *Petunjuk*

Isilah secara jujur dengan memberikan tanda centang (V) atau menuliskan jawaban singkatmu! (Tanpa Nama / Anonim) !

1. *Bagaimana perasaanmu setelah mengikuti permainan "Sirkuit Gerak Ceria" hari ini?*  
☐ Sangat Senang & Bersemangat  
☐ Biasa Saja  
☐ Lelah / Kurang Nyaman Tantangan
  
2. *apa yang paling kamu rasakan saat beralih dari satu pos ke pos lain?*  
☐ Menjaga keseimbangan saat berhenti/menekuk tubuh setelah berlari cepat.  
☐ Mengatur napas karena cepat lelah.  
☐ Mengingat urutan gerakan di setiap pos sirkuit.
  
3. *Tuliskan 1 hal baru yang kamu pelajari tentang kombinasi gerak lokomotor (berpindah tempat) dan nonlokomotor (di tempat) hari ini!*

Jawaban:

---

## Rubrik Mini (3 Kriteria)

Rubrik ini digunakan untuk menilai hasil *Exit Ticket* di atas serta observasi singkat saat pembelajaran.

| Kriteria Penilaian              | Skor 4 (Sangat Baik)                                                                                                     | Skor 3 (Baik)                                                                                         | Skor 2 (Cukup)                                                                                         | Skor 1 (Perlu Bimbingan)                                                                      |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Ketepatan Kombinasi Gerak    | Mampu melakukan seluruh variasi gerak lokomotor dan nonlokomotor di Pos 1, 2, dan 3 dengan teknik yang benar.            | Mampu melakukan sebagian besar gerakan dengan benar, namun ada 1 pos yang tekniknya kurang sempurna.  | Hanya mampu melakukan gerakan dasar di pos tertentu; kombinasi transisi masih canggung.                | Belum mampu mempraktikkan kombinasi gerak sesuai instruksi pos sirkuit.                       |
| 2. Koordinasi & Keseimbangan    | Melakukan transisi dari gerak berpindah tempat ke gerakan bertumpu di tempat secara mulus tanpa kehilangan keseimbangan. | Melakukan transisi gerak dengan lancar, namun sesekali terlihat sedikit kaku saat berhenti.           | Sering kehilangan keseimbangan atau kaku saat diminta berhenti/menekuk badan setelah berlari.          | Kesulitan melakukan koordinasi gerakan dan tidak mampu menjaga keseimbangan tubuh.            |
| 3. Partisipasi & Tanggung Jawab | Sangat aktif, antusias mengikuti alur sirkuit, dan tertib mengantre dalam kelompok tanpa dipaksa.                        | Berpartisipasi aktif dalam keseluruhan aktivitas, namun terkadang perlu diingatkan untuk tetap fokus. | Kurang bersemangat mengikuti aktivitas sirkuit, cenderung pasif atau hanya bergerak saat diminta guru. | Tidak mau terlibat aktif dalam permainan sirkuit atau mengganggu jalannya aktivitas kelompok. |