

## MODUL AJAR PJOK SMP FASE D KELAS VIII

Penyusun : Ebta Heri S.	<b>Kompetensi Awal:</b>	<b>Profil Pelajar Pancasila:</b>
Jenjang : SMP Kelas : VIII Alokasi Waktu : 2 x 40 Menit (3 Kali pertemuan).	Peserta didik telah dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan gerak dominan keseimbangan, guling depan, guling belakang, dan guling lenting senam sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan adalah mandiri dan gotong royong yang ditunjukkan melalui proses pembelajaran variasi dan rangkaian gerak keseimbangan, guling depan, guling belakang, dan guling lenting.
<b>Sarana Prasarana</b>		
<ul style="list-style-type: none"><li>o Lapangan olahraga atau halaman sekolah (ruangan kelas).</li><li>o Matras senam atau sejenisnya.</li><li>o Peluit dan <i>stopwatch</i>.</li></ul>		
<b>Target Peserta Didik</b>		
<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Peserta didik regular/tipikal.</li><li>o Peserta didik dengan hambatan belajar.</li><li>✓ Peserta didik cerdas istimewa berbakat (CIBI).</li><li>o Peserta didik meregulasi diri belajar.</li><li>o Peserta didik dengan ketunaan (tunanetra, tunarungu, tunagrahita, tunadaksa, tunalaras, tunaganda).</li></ul>		
<b>Jumlah Peserta Didik</b>		
✓ Maksimal 32 peserta didik.		
<b>Ketersediaan Materi</b>		
<ul style="list-style-type: none"><li>o Pengayaan untuk peserta didik CIBI atau yang berprestasi tinggi : YA/TIDAK.</li><li>o Alternatif penjelasan, metode, atau aktivitas, untuk peserta didik yang sulit memahami konsep: YA/TIDAK.</li></ul> <p><i>Jika memilih YA, maka di dalam pembelajaran disediakan alternatif aktivitas sesuai kebutuhan peserta didik</i></p>		
<b>Materi Ajar, Alat, dan Bahan yang Diperlukan</b>		
1. Materi Pokok Pembelajaran		
a. Materi Pembelajaran Reguler		
1) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak dominan keseimbangan (menggunakan kaki, berdiri sikap bangau, berdiri sikap kapal terbang, berbagai		

sikap dan gerak, berjongkok bertumpu dengan telapak tangan, menggunakan kepala, menggunakan kepala bersandar pada dinding.

- 2) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak dominan guling ke depan sikap awal berjongkok dan gerak guling ke depan sikap berdiri.
- 3) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak dominan keterampilan gerak guling ke belakang dengan awalan berjongkok dan gerak guling ke belakang dengan awalan berdiri.
- 4) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak dominan gerak guling lenting.

**b. Materi Pembelajaran Remedial**

Materi dapat dimodifikasi dengan menambah jarak, pengulangan, intensitas, dan kesempatan/frekuensi melakukan bagi peserta didik atau kelompok peserta didik yang memperlihatkan kemampuan yang belum baik dalam penguasaan aktivitas variasi gerak spesifik senam lantai

Strategi pembelajaran gerak yang lain dapat diberikan setelah dilakukan identifikasi kesulitannya sebelumnya. Peserta didik yang mengalami kesulitan dipasangkan dengan peserta didik yang lebih terampil sehingga dapat dibantu dalam penguasaan keterampilan tersebut.

**c. Materi Pembelajaran Pengayaan**

Materi dapat dikembangkan dengan meningkatkan kompleksitas materi, mengubah lingkungan permainan, dan mengubah jumlah pemain di dalam permainan yang dimodifikasi.

Pada saat pembelajaran peserta didik atau kelompok peserta didik yang telah melebihi batas ketercapaian pembelajaran diberikan kesempatan melakukan variasi gerak spesifik senam lantai yang lebih kompleks. Guru juga dapat meminta peserta didik atau kelompok peserta didik berbagi dengan teman-temannya tentang pembelajaran yang dilakukan agar penguasaan kompetensi lebih baik (capaian pembelajaran terpenuhi).

**2. Media Pembelajaran**

- a. Model peserta didik atau guru yang memperagakan rangkaian gerak senam (gerak keseimbangan menggunakan kaki, keseimbangan menggunakan lengan, keseimbangan menggunakan kepala, guling ke depan, dan guling ke belakang).
- b. Gambar aktivitas pembelajaran gerak senam (gerak keseimbangan menggunakan kaki, keseimbangan menggunakan lengan, keseimbangan menggunakan kepala, guling ke depan, guling ke belakang dan guling lenting).
- c. Video pembelajaran aktivitas gerak senam (gerak keseimbangan menggunakan kaki, keseimbangan menggunakan lengan, keseimbangan menggunakan kepala, guling ke depan, guling ke belakang dan guling lenting).

**3. Alat dan Bahan Pembelajaran**

- a. Buku Ajar
- b. Link Video (*online*)
- c. Video Pembelajaran (*offline*)
- d. Lembar Kerja (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak

### Moda Pembelajaran

- o Daring.
- ✓ Luring.
- o Paduan antara tatap muka dan PJJ (blended learning).  
*Guru memilih moda pembelajaran yang diinginkan sesuai dengan kebutuhan dan lingkungan belajar yang ada, pada modul ini menggunakan moda luring.*

### Pengaturan Pembelajaran

- Menilai Ketercapaian Tujuan Pembelajaran:      Jenis Asesmen:
- ✓ Asesmen individu
  - ✓ Asesmen berpasangan
  - o Asesmen kelompok
- ✓ Pengetahuan
  - ✓ Keterampilan
  - ✓ Sikap (mandiri dan gotong royong)
    - o Portopolio
- (Guru dapat memilih salah satu atau menggabungkan beberapa penilaian yang sesuai).*

### Asesmen Pembelajaran

- Menilai Ketercapaian Tujuan Pembelajaran:      Jenis Asesmen:
- o Asesmen individu
  - o Asesmen berpasangan
  - o Asesmen kelompok
- o Tertulis (Pilihan berganda, uraian, portopolio)
  - o Performa (Tes unjuk kerja)
  - o Sikap (Profil Pelajar Pancasila)

### Tujuan Pembelajaran

Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan menganalisis aktivitas pembelajaran gerak keseimbangan, guling depan, guling belakang, dan guling lenting senam sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan mengatur dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan mengatur diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

### Pemahaman Bermakna

Peserta didik dapat memanfaatkan aktivitas variasi gerak spesifik gerak keseimbangan, guling depan, guling belakang, dan guling lenting senam dalam kehidupan nyata sehari-hari. Contohnya Ketika bermain peserta didik memerlukan gerakan-gerakan tersebut.

### Pertanyaan Pemantik

Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai aktivitas gerak senam?

## Prosedur Kegiatan Pembelajaran

### 1. **Persiapan mengajar**

Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut:

- a. Membaca kembali Modul Ajar yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
- b. Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan aktivitas gerak senam.
- c. Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
  - Lapangan Sekolah (lapangan berumput lebih baik)
  - Matras
  - Cones, atau sejenisnya
  - Peluit dan stopwatch.

### 2. **Kegiatan pengajaran**

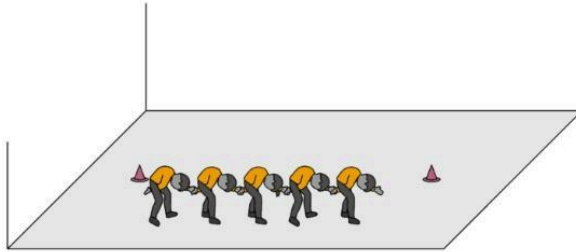
Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

#### a. **Kegiatan pendahuluan (15 Menit)**

- 1) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk menyiapkan barisan di lapangan sekolah dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.
- 2) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin doa, dan peserta didik berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing.
- 3) Guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat, bila ada peserta didik yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta peserta didik tersebut untuk beristirahat di kelas.
- 4) Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.
- 5) Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab.
- 6) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan aktivitas senam lantai: misalnya: bahwa aktivitas senam adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi cabang olahraga senam.
- 7) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: gerak keseimbangan menggunakan kaki, keseimbangan menggunakan lengan, keseimbangan menggunakan kepala senam.
- 8) Guru menjelaskan tehnik penilaian untuk kompetensi aktivitas senam, baik kompetensi sikap spiritual dengan observasi dalam bentuk jurnal: yaitu perilaku keseriusan dalam berdoa dan berusaha secara maksimal, kompetensi sikap sosial: nilai-nilai karakter antara lain: gotong royong dan mandiri, kompetensi pengetahuan: mengidentifikasi gerak keseimbangan menggunakan kaki, keseimbangan menggunakan lengan, keseimbangan menggunakan kepala senam menggunakan penugasan atau tes lisan dan tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu: melakukan gerak keseimbangan menggunakan kaki, keseimbangan menggunakan

lengan, keseimbangan menggunakan kepala senam lantai, serta perlombaan senam dalam bentuk rangkaian yang sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi.

- 9) Dilanjutkan dengan pemanasan
- 10) Selanjutnya peserta didik melaksanakan pemanasan melalui *game*. Nama Permainannya adalah “BERGOYANG”.



Panduan Pelaksanannya:

- (a) Siswa dibentuk kelompok dan siswa berdiri dalam barisan lurus
- (b) Siswa saling berpegangan tangan, tangan kiri memegang tangan teman bagan depan dan tangan kanan memegang tangan teman dibelakang melewati kaki yang dikangkangi
- (c) Dengan tangan yang saling berpegangan, akan membentuk sebuah rangkaian kelompok
- (d) Tujuan permainan ini adalah untuk memindahkan seluruh kelompok dari satu garis dasar ke garis dasar lainnya.
- (e) Para siswa tidak boleh berlari, hanya boleh berjalan maju atau mundur mengikuti garis yang ditentukan oleh Guru
- (f) Guru dapat memvariasikan agar berkompetisi dengan kelompok lainnya

b. Kegiatan Inti (55 Menit)

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran inti dengan menggunakan model penugasan, dengan prosedur sebagai berikut:

- 1) Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang gerak keseimbangan menggunakan kaki, keseimbangan menggunakan lengan, keseimbangan menggunakan kepala senam, baik melalui video pembelajaran, gambar, maupun peragaan guru atau peserta didik.
- 2) Peserta didik mencoba gerak keseimbangan menggunakan kaki, keseimbangan menggunakan lengan, keseimbangan menggunakan kepala senam, yang telah diperlihatkan melalui video pembelajaran, gambar, atau diperagakan oleh guru atau peserta didik.
- 3) Peserta didik melakukan gerak keseimbangan menggunakan kaki, keseimbangan menggunakan lengan, keseimbangan menggunakan kepala senam secara berulang-ulang sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru, sesuai dengan koreksi yang diberikan oleh guru. Secara rinci bentuk-bentuk pembelajaran gerak keseimbangan menggunakan kaki, keseimbangan menggunakan lengan, keseimbangan menggunakan kepala senam adalah sebagai berikut:

## Aktivitas 1

Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan variasi gerak senam. Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur keseimbangan, guling depan, guling belakang, dan guling lenting senam, dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru

Bentuk-bentuk aktivitas variasi gerak spesifik permainan bola tangan (*handball*), antara lain sebagai berikut:

a) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak dalam aktivitas pembelajaran gerak keseimbangan menggunakan kaki

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur kegiatan ini dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

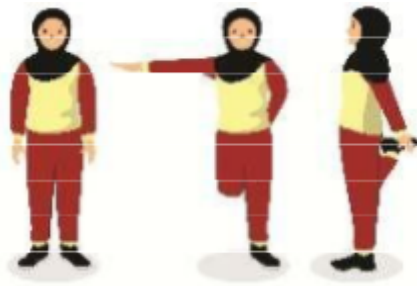


Panduan Pelaksanannya:

- (1) Sikap berjongkok dengan satu kaki diluruskan ke depan.
- (2) Dalam sikap ini siswa mencoba berdiri (atas satu kaki).
- (3) Kaki yang diluruskan diusahakan siku-siku terhadap badan.
- (4) Kedua tangan/lengan, bebas.
- (5) Pembelajaran dilakukan berganti-ganti kiri dan kanan yang diluruskan ke depan.
- (6) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.

b) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak dalam Aktivitas pembelajaran gerak keseimbangan berdiri sikap bangau

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur kegiatan ini dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.



Panduan Pelaksanannya:

- (1) Sikap permulaan berdiri tegak rileks.
- (2) Salah satu kaki diangkat dengan posisi tangan dipegang secara berlawanan (jika yang diangkat kaki kanan tangan kiri yang memegang) dibelakang pantat.
- (3) Tangan kanan diluruskan kesamping.
- (4) Lakukan pembelajaran ini 8 kali hitungan dan kembali ke sikap awal.
- (5) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.

c) [Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak dalam aktivitas pembelajaran gerak keseimbangan berdiri sikap kapal terbang](#)

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur kegiatan ini dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.



Panduan Pelaksanannya:

- (1) Berdiri tegak rileks dengan posisi kaki dirapatkan dan kedua tangan direntangkan lurus kesamping.
- (2) Kemudian bungkukkan badan sambil meluruskan salah satu kaki kiri atau kanan kearah belakang.
- (3) Arah pandangan lurus ke depan dan pertahankan gerakan ini selama 8 kali hitungan.
- (4) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.

d) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak dalam Aktivitas pembelajaran gerak keseimbangan berbagai sikap dan gerak

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur kegiatan ini dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

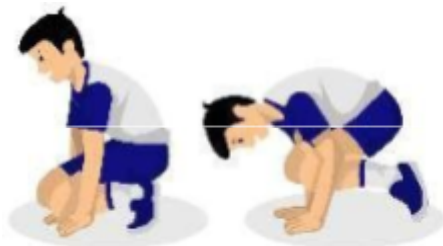


Panduan Pelaksanannya:

- (1) Pembelajaran keseimbangan dari sikap berdiri, dilakukan dengan cara mengangkat salah satu kaki kesamping menggunakan tangan, tangan yang lainnya direntangkan sejajar bahu dan tahan sampai 8 hitungan. Lakukan pembelajaran ini secara bergantian.
- (2) Pembelajaran keseimbangan berikutnya sama dengan pembelajaran satu, tetapi bagian kaki yang dipegang adalah bagian pergelangannya dan tangan yang lainnya diangkat ke atas. Lakukan pembelajaran secara bergantian.
- (3) Pembelajaran keseimbangan ketiga prinsipnya sama dengan pembelajaran kedua. Akan tetapi, salah satu kaki diangkat menekuk di depan panggul dan kedua tangan direntangkan ke samping. Lakukan pembelajaran ini secara bergantian.
- (4) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.

e) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak dalam aktivitas pembelajaran gerak keseimbangan berjongkok bertumpu dengan telapak tangan

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur kegiatan ini dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.



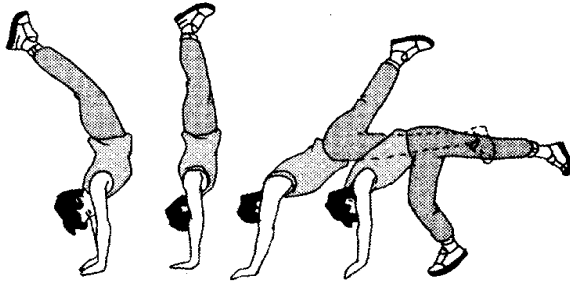
Panduan Pelaksanannya:

- (1) Mula-mula sikap badan jongkok.

- (2) Kedua kaki sedikit rapat dan kedua tangan.
  - (3) Kemudian sentuhkan paha dekat dengan siku tangan.
  - (4) Lalu angkatlah kedua kaki ke atas secara perlahan-lahan.
  - (5) Siku dapat berfungsi sebagai penahan paha.
- (6) Sikap ini dipertahankan selama 5 sampai 8 detik. Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.

f) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak dalam aktivitas pembelajaran gerak keseimbangan bertumpu dengan kedua lengan

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur kegiatan ini dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.



Panduan Pelaksanannya:

- (1) Sikap awal berdiri tegak dengan salah satu kaki berada di depan dan kedua tangan lurus di atas dengan telapak tangan terbuka, kemudian letakkan telapak tangan bertumpu di atas matras.
- (2) Kemudian bungkukkan badan ke depan, kedua tangan tetap lurus lalu ayunkan kaki kebelakang-atas, diikuti kaki yang satunya dan rapatkan, sehingga membentuk garis vertikal antara lengan, badan, dan kedua kaki lurus ke atas.
- (3) Pandangan ditujukan di antara kedua tangan.
- (4) Pembelajaran dilakukan berulang-ulang, sampai anak merasakan gerakan *handstand* tersebut.
- (5) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerak keseimbangan, guling depan, dan guling belakang, peserta didik diminta untuk merasakan otot-otot apa saja yang dapat teregang dan berkontraksi. Peserta didik diminta menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak keseimbangan, guling depan, dan guling belakang. Kemudian laporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

## Aktivitas 2

Setelah peserta didik melakukan aktivitas keterampilan gerak keseimbangan menggunakan lengan senam lantai, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas keterampilan gerak spesifik keseimbangan menggunakan kepala senam lantai. Bentuk-bentuk aktivitas keterampilan gerak keseimbangan menggunakan kepala senam lantai, antara lain sebagai berikut:

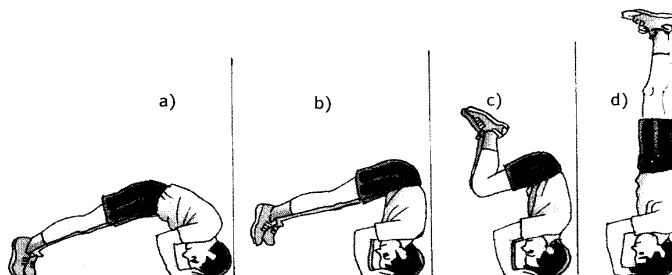
- a) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak dalam aktivitas pembelajaran gerak keseimbangan menggunakan kepala



Panduan Pelaksanannya:

- (1) Letakkan kedua tangan dan dahi di lantai atau matras.
- (2) Punggung menghadap ke tembok.
- (3) Kemudian lemparkan kedua belah kaki sehingga punggung menempel pada tembok, sementara punggung menempel.
- (4) Luruskan kedua kaki ke depan sehingga badan dan kedua kaki hampir membentuk sudut siku-siku.
- (5) Dari sikap di atas, perlahan-lahan luruskan kedua kaki ke atas, sampai tumit menyentuh dinding.
- (6) Lakukan pembelajaran ini berulang-ulang, sampai peserta didik merasakan sikap lilin bersandar pada tembok.
- (7) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.

- b) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak dalam aktivitas pembelajaran gerak keseimbangan menggunakan kepala bersandar pada dinding

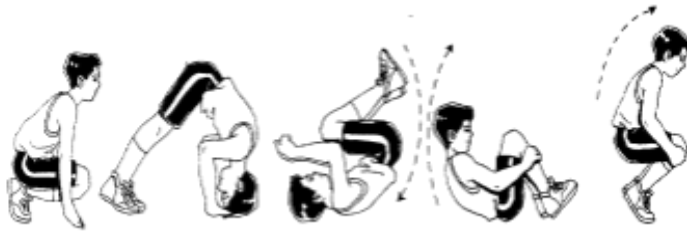


Panduan Pelaksanannya:

- (1) Letakkan kedua tangan dan dahi di lantai atau matras.
- (2) Punggung menghadap ke tembok.

- (3) Kemudian lemparkan kedua belah kaki sehingga punggung menempel pada tembok, sementara punggung menempel.
- (4) Luruskan kedua kaki ke depan sehingga badan dan kedua kaki hampir membentuk sudut siku-siku.
- (5) Dari sikap di atas, perlahan-lahan luruskan kedua kaki ke atas, sampai tumit menyentuh dinding.
- (6) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.

c) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak dalam aktivitas pembelajaran gerak keterampilan gerak guling ke depan sikap awal berjongkok



Panduan Pelaksanannya:

- (1) Sikap awal jongkok, kedua kaki rapat, letakkan lutut ke dada.
- (2) Kedua tangan menumpu di depan ujung kaki kira-kira 40 cm.
- (3) Kemudian bungkukkan kedua tangan, letakkan pundak pada matras dengan menundukkan kepala, dan dagu sampai ke dada.
- (4) Setelah itu dilanjutkan dengan melakukan gerakan berguling ke depan.
- (5) Ketika panggul menyentuh matras, peganglah tulang kering dengan kedua tangan menuju posisi jongkok.
- (6) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.

d) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak dalam aktivitas pembelajaran gerak keterampilan gerak guling ke depan sikap berdiri



Panduan Pelaksanannya:

- (1) Sikap awal berdiri dengan kedua kaki rapat, lalu letakkan kedua telapak tangan di atas matras selebar bahu, di depan ujung kaki sejauh  $\pm 50$  cm.
- (2) Bungkukkan kedua tangan, lalu letakkan pundak di atas matras dan kepala dilipat sampai dagu menempel bagian dada.

- (3) Selanjutnya dengan berguling ke depan, yaitu saat panggul menyentuh matras lipat kedua kaki dan pegang tulang kering dengan kedua tangan menuju ke posisi jongkok.
- (4) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.

e) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak dalam aktivitas pembelajaran gerak spesifik keterampilan gerak guling ke belakang dengan awalan berjongkok



Panduan Pelaksanannya:

- (1) Sikap awal dalam posisi jongkok, kedua tangan di depan dan kaki sedikit rapat.
- (2) Kepala ditundukkan kemudian kaki menolak kebelakang.
- (3) Pada saat panggul mengenai matras, kedua tangan segera dilipat kesamping telinga dan telapak tangan menghadap ke bagian atas untuk siap menolak.
- (4) Kaki segera diayunkan kebelakang melewati kepala, dengan dibantu oleh kedua tangan menolak kuat dan kedua kaki dilipat sampai ujung kaki dapat mendarat di atas matras, ke sikap jongkok.
- (5) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.

f) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak dalam aktivitas pembelajaran gerak keterampilan gerak guling ke belakang dengan awalan berdiri



Panduan Pelaksanannya:

- (1) Guling ke belakang dari sikap berdiri tidak dengan kedua kaki rapat.
- (2) Jatuhkan ke belakang dengan tetap kedua lutut rapat dan lurus, demikian pula akhirnya.
- (3) Lakukan latihan ini berulang-ulang.
- (4) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.

- g) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak dalam aktivitas pembelajaran gerak keterampilan gerak guling lenting



Panduan Pelaksanannya:

- (1) Berdiri tegak dengan kedua kaki rapat dan kedua lengan diangkat lurus. Dengan melambungkan badan, letakkan kedua tangan di lantai kira-kira satu langkah dari kaki.
- (2) Kemudian letakkan tengkuk diantara kedua tangan sambil mengambil sikap guling depan.
- (3) Kedua kaki dijaga agar tetap lurus.
- (4) Ketika posisi untuk guling depan telah tercapai, segeralah pesenam mengguling ke depan.
- (5) Saat badan sudah berada di atas kepala, kedua kaki segera dilecutkan ke depan lurus dibantu oleh kedua tangan mendorong badan dengan menekan lantai.
- (6) Lecutan gerakan ini menyebabkan badan melenting ke depan.
- (7) Ketika layangan selesai, kedua kaki segera mendarat. Badan tetap melenting dan kedua lengan tetap terangkat lurus. Gerakan akhir adalah berdiri tegak.
- (8) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerak guling lenting, peserta didik diminta untuk menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak guling lenting. Kemudian laporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

c.

#### Kegiatan Penutup (15 menit)

- 1) Salah seorang peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya.
- 2) Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan aktivitas pembelajaran.
- 3) Guru menginformasikan kepada peserta didik, kelompok dan peserta didik yang paling baik penampilannya selama pembelajaran aktivitas gerak senam.
- 4) Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang berbagai gerak

keseimbangan, guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting senam, hasilnya dijadikan sebagai tugas penilaian penugasan.

- 5) Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.
- 6) Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, dan bagi peserta didik yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.

## Asesmen

### 1. Asesmen Sikap

#### Penilaian Pengembangan Karakter (Dimensi Mandiri dan Gotong Royong)

##### a. Petunjuk Penilaian (Lembar Penilaian Sikap Diri)

- 1) Isikan identitas kalian.
- 2) Berikan tanda cek (√) pada kolom “Ya” jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap Kalian, dan “Tidak” jika belum sesuai.
- 3) Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.
- 4) Hitunglah jumlah jawaban “Ya”.
- 5) Lingkari kriteria Sangat Baik, Baik, atau Baik sesuai jumlah “Ya” yang terisi.

##### b. Rubrik Asesmen Sikap

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya membuat target penilaian yang realistis sesuai kemampuan dan minat belajar yang dilakukan.		
2.	Saya memonitor kemajuan belajar yang dicapai serta memprediksi tantangan yang dihadapi.		
3.	Saya menyusun langkah-langkah dan strategi untuk mengelola emosi dalam pelaksanaan belajar.		
4.	Saya merancang strategi dalam mencapai tujuan belajar.		
5.	Saya mengkritisi efektivitas diri dalam bekerja secara mandiri dalam mencapai tujuan.		
6.	Saya berkomitmen dan menjaga konsistensi dalam mencapai tujuan yang telah direncanakannya.		
7.	Saya membuat tugas baru dan keyakinan baru dalam melaksanakannya.		
8.	Saya menyamakan tindakan sendiri dengan tindakan orang lain untuk melaksanakan tujuan kelompok.		
9.	Saya memahami hal-hal yang diungkapkan oleh orang lain secara efektif.		
10.	Saya melakukan kegiatan kelompok dengan kelebihan dan kekurangannya dapat saling membantu.		
11.	Saya membagi peran dan menyelaraskan tindakan dalam kelompok untuk mencapai tujuan bersama.		
12.	Saya tanggap terhadap lingkungan sosial sesuai dengan tuntutan peran sosialnya di masyarakat.		

13.	Saya menggunakan pengetahuan tentang sebab dan alasan orang lain menampilkan reaksi tertentu.		
14.	Saya mengupayakan memberi hal yang dianggap penting dan berharga kepada masyarakat.		
<b>Sangat Baik</b>		<b>Baik</b>	<b>Perlu Perbaikan</b>
Jika lebih dari 10 pernyataan terisi “Ya”		Jika lebih dari 8 pernyataan terisi “Ya”	Jika lebih dari 6 pernyataan terisi “Ya”

## 2. Asesmen Pengetahuan

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Penilaian
Tes Tulis	Pilihan ganda dengan 4 opsi	<p>1. Secara teknis dasar gerakan loncat harimau tidak jauh berbeda dengan teknik dasar guling depan. Perbedaannya terletak pada gerak menolak ke depan atas sebelum melakukan gerakan . . . .</p> <p>A. melangkah B. berguling C. menumpu D. mendarat</p> <p>Kunci: B. berguling</p>	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0
	Uraian tertutup	<p>1. Jelaskan urutan cara melakukan gerak berdiri dengan menggunakan kepala.</p> <p>Kunci:</p> <p>a. Penempatan kedua tangan dan kepala, tidak merupakan titiktitik segitiga sama sisi. b. Kekakuan pada leher, sendi bahu, perut, pinggang dan paha. c. Kurang kuat otot leher, bahu, perut, pinggang dan paha. d. Alas dasar/lantai tempat kepala bertumpu terlalu keras, menimbulkan rasa sakit. e. Siswa terlalu cepat/kuat menolak. f. Sikap tangan yang salah, jari tangan tak menghadap ke depan.</p>	<p>Mendapatkan skor; 4, jika seluruh urutan dituliskan dengan benar dan isi benar. 3, jika urutan dituliskan salah tetapi isi benar. 2, jika sebagian urutan dituliskan dengan benar dan sebagian isi benar. 1, jika urutan dituliskan salah dan sebagian besar isi salah.</p>

## 3. Penilaian Keterampilan

a. Tes kinerja aktivitas variasi gerak keseimbangan senam lantai

1) Butir Tes

Lakukan aktivitas keterampilan gerak keseimbangan senam lantai. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

2) Petunjuk Penilaian

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan aktivitas keterampilan gerak yang diharapkan.

3) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

Contoh lembar penilaian proses gerak untuk perorangan (setiap peserta didik satu lembar penilaian).

Nama : \_\_\_\_\_ Kelas: \_\_\_\_\_

No	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Posisi dan Sikap Awal	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
2.	Pelaksanaan Gerak	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
3.	Posisi dan Sikap Akhir	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
Perolehan/Skor maksimum X 100% = Skor Akhir				

4) Pedoman penskoran

a) Penskoran

o Skor 1 jika: Peserta didik dapat melakukan 80% dari komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.

o Skor 0 jika: Peserta didik kurang dari 80% melakukan komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.

(1) Sikap gerakan awal

- (a) sikap berdiri tegak
- (b) kedua lengan lurus
- (c) tumpukan kedua tangan di lantai selebar bahu

(2) Sikap gerakan pelaksanaan

- (a) dari sikap jongkok masukkan kepala diantara dua tangan
- (b) dorong bahu hingga menyentuh lantai

- (c) dilanjutkan dengan berguling ke depan
- (d) pada saat kaki berada di atas, kedua tangan memeluk lutut
- (3) Sikap posisi badan
  - (a) badan condong ke depan
  - (b) posisi kedua tangan berada di depan
  - (c) berjongkok menghadap ke depan
- b) Pengolahan skor
  - Skor maksimum: 10
  - Skor perolehan peserta didik: SP
  - Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/10
- c) Konversi ketepatan dan kecepatan melakukan gerakan dengan skor

No.	Jenis Gerakan	Kriteria Pengskoran
1.	Gerakan awalan sikap berdiri	3
2.	Sikap posisi tubuh saat menjaga keseimbangan	3
3.	Sikap kedua kaki saat menjaga keseimbangan	3
4.	Posisi akhir kedua lengan saat menjaga keseimbangan	3
5.	Menjaga keseimbangan tubuh secara keseluruhan	3
Jumlah Skor Maksimal		15

b. Tes Kinerja gerak guling ke depan, guling belakang, dan guling lenting senam lantai

- 1) Butir Tes
  - Lakukan aktivitas gerak guling ke depan, guling belakang, dan guling lenting senam lantai. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).
- 2) Petunjuk Penilaian
  - Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan aktivitas gerak yang diharapkan.
- 3) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak
  - Sama dengan di atas
- 4) Pedoman penskoran
  - a) Penskoran
    - o Skor 1 jika: Peserta didik dapat melakukan 80% dari komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.
    - o Skor 0 jika: Peserta didik kurang dari 80% melakukan komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.
  - (1) Sikap gerakan awal
    - (a) sikap berdiri tegak.
    - (b) kedua lengan lurus.
    - (c) tumpukan kedua tangan di lantai selebar bahu.
  - (2) Sikap gerakan pelaksanaan

- (a) dari sikap jongkok masukkan kepala diantara dua tangan.
  - (b) dorong bahu hingga menyentuh lantai.
  - (c) dilanjutkan dengan berguling ke depan.
  - (d) pada saat kaki berada di atas, kedua tangan memeluk lutut.
- (3) Sikap posisi badan
- (a) badan condong ke depan.
  - (b) posisi kedua tangan berada di depan.
  - (c) berjongkok menghadap ke depan.
- b) Pengolahan skor
- Skor maksimum: 10  
 Skor perolehan peserta didik: SP  
 Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/10
- c) Konversi ketepatan dan kecepatan melakukan gerakan dengan skor

No.	Jenis Gerakan	Kriteria Pengskoran
1.	Gerakan awalan berguling	3
2.	Sikap badan bulat saat berguling	3
3.	Kedua kaki ditekuk dengan kedua tangan	3
4.	Posisi akhir kedua lengan sejajar di depan badan	3
5.	Menjaga keseimbangan	3
Jumlah Skor Maksimal		15

## Pengayaan dan Remedial

### 1. Pengayaan

Pengayaan diberikan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik pada setiap aktivitas pembelajaran, nilai yang dicapai melampaui kompetensi yang telah ditetapkan oleh guru. Pengayaan dilakukan dengan cara menaikkan tingkat kesulitan permainan dengan cara mengubah jumlah pemain, memperketat peraturan, menambah alat yang digunakan, serta menambah tingkat kesulitan tugas keterampilan yang diberikan.

### 2. Remedial

Remedial dilakukan oleh guru terintegrasi dalam pembelajaran yaitu dengan memberikan intervensi yang sesuai dengan level kompetensi peserta didik dari mana guru mengetahui level kompetensi peserta didik. Level kompetensi diketahui dari refleksi yang dilakukan setiap kali pembelajaran. Remedial dilakukan dengan cara menetapkan atau menurunkan tingkat kesulitan dalam materi pembelajaran.

## Refleksi Peserta Didik dan Guru

## 1. Refleksi Peserta Didik

Pada setiap topik di akhir pembelajaran peserta didik ditanya tentang:

- Apa yang sudah dipelajari.
- Dari apa yang sudah dipelajari apa yang sudah dikuasai.
- Kesulitan-kesulitan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran.
- Kesalahan-kesalahan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran.
- Bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran.

### Contoh Format Refleksi.

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik dalam senam, peserta didik diminta untuk menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik dalam senam. Kemudian laporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

No	Aktivitas Pembelajaran	Pengamatan Pembelajaran	
		Tercapai	Belum Tercapai
1.	Aktivitas pembelajaran gerak keseimbangan, guling depan, dan guling belakang yang dilakukan secara berpasangan atau berkelompok.		
2.	Menunjukkan nilai-nilai karakter profil Pelajar Pancasila pada elemen Mandiri dan Gotong Royong dalam proses pembelajaran gerak keseimbangan, guling depan, dan guling belakang.		

#### Catatan:

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak keseimbangan, guling depan, dan guling belakang yang ditentukan oleh guru, maka minta remedial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak keseimbangan, guling depan, dan guling belakang yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi dalam bentuk pengayaan.

## 2. Refleksi Guru

Refleksi yang dilakukan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Hasil refleksi bisa digunakan untuk menentukan perlakuan kepada peserta didik, apakah remedial atau pengayaan. Remedial dan pengayaannya di dalam pembelajaran, tidak terpisah setelah pembelajaran. Hal-hal yang perlu mendapat perhatian dalam refleksi guru antara lain:

- Apakah kegiatan pembelajaran dapat berjalan dengan baik?

- b. Kesulitan-kesulitan apa saja yang dialami/temukan dalam proses aktivitas gerak guling ke depan, guling belakang, dan guling lenting senam lantai.
- c. Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses aktivitas gerak guling ke depan, guling belakang, dan guling lenting senam lantai tersebut.
- d. Bagaimana keterlibatan peserta didik dalam proses aktivitas gerak guling ke depan, guling belakang, dan guling lenting senam lantai tersebut.

### Lembar Kerja Peserta Didik

Tanggal : .....

Lingkup/materi pembelajaran : .....

Nama Siswa : .....

Fase/Kelas : D / VIII

#### 1. Panduan umum

- a. Pastikan Peserta didik dalam keadaan sehat dan siap untuk mengikuti aktivitas pembelajaran.
- b. Ikuti gerakan pemanasan dengan baik, sesuai dengan instruksi yang diberikan guru untuk menghindari cedera.
- c. Mulailah kegiatan dengan berdo'a.
- d. Selama kegiatan perhatikan selalu keselamatan diri dan keselamatan bersama.

#### 2. Panduan aktivitas pembelajara

Setelah melakukan pembelajaran aktivitas gerak keseimbangan menggunakan kaki, keseimbangan menggunakan lengan, keseimbangan menggunakan kepala, guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting senam lantai, siswa diminta untuk:

- a. Diskusikanlah lembar kriteria gerak berikut ini.
- b. Amatilah teman-teman Kalian (regu lain) yang sedang melakukan aktivitas gerak keseimbangan dan berguling senam lantai (*giliran bermain diatur oleh guru*).
- c. Perhatikan beberapa aktivitas gerak k keseimbangan dan berguling senam lantai yang dilakukan oleh teman-teman kalian dari kelompok lain tersebut.
- d. Rumuskanlah cara melakukan masing-masing aktivitas gerak keseimbangan dan berguling senam lantai yang dilakukan oleh teman-teman kalian tersebut.
- e. Berikan catatan kesalahan-kesalahan yang terjadi ketika aktivitas gerak keseimbangan dan berguling senam lantai tersebut dilakukan.
- f. Bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan tersebut, sesuai dengan kesalahan yang dilakukan dalam melakukan aktivitas gerak keseimbangan dan berguling senam lantai.

Bentuk Pembelajaran	Kesulitan yang sering dilakukan	Kesalahan yang sering dilakukan	Cara memperbaiki kesalahan tersebut
Aktivitas keterampilan gerak spesifik keseimbangan.			

Aktivitas keterampilan gerak spesifik berguling ke depan.			
Aktivitas keterampilan gerak spesifik berguling ke belakang.			
Aktivitas keterampilan gerak spesifik guling lenting.			

### 3. Bahan Bacaan Peserta Didik

- a. Sejarah singkat senam lantai. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
- b. Peralatan dalam senam lantai yang standar. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
- c. Rangkaian gerak keseimbangan, berguling ke depan, belakang, dan guling lenting senam lantai. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.

### 4. Bahan Bacaan Guru

- a. Gerak spesifik senam lantai.
- b. Bentuk-bentuk rangkaian gerak keseimbangan, berguling ke depan, belakang, dan guling lenting senam lantai.

## Glosarium

- Guling ke depan adalah gerakan mengguling atau menggelinding ke depan membulat. Jadi dalam gerakan guling depan gerakan tubuh harus dibulatkan.
- Guling ke belakang adalah menggelundung kebelakang, posisi badan tetap harus membulat yaitu: kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, kepala ditundukkan sampai dagu melekat di dada.
- Guling lenting adalah suatu gerakan lenting badan ke atas depan yang disebabkan oleh lemparan kedua kaki dan tolakan kedua tangan, dari sikap setengah guling kebelakang atau setengah guling ke depan dengan kedua kaki rapat dan lutut lurus.
- Senam adalah aktivitas fisik yang dilakukan baik sebagai cabang olahraga tersendiri maupun sebagai latihan untuk cabang olahraga lainnya.
- Seimbang adalah suatu sikap yang menuntut daya keseimbangan yang besar apakah sikap tersebut dilakukan dalam bentuk berdiri atau duduk/berjongkok.
- Sikap kapan terbang: mengangkat salah satu kaki sambil mencondongkan badan ke depan diikuti tangan lurus ke samping sebagai penyeimbang.

- Sikap lilin: merupakan salah satu bentuk latihan keseimbangan pada senam dasar dengan posisi bada lurus dan kedua kaki rapat dan lurus ke atas dengan bertumpu pada pundak (seperti lilin pada posisi berdiri).
- Sikap melayang: merupakan salah satu bentuk latihan keseimbangan pada senam dasar dengan posisi badan dan kaki lurus ke belakang sedangkan kedua lengan terentang ke samping dan tumpuan menggunakan salah satu kaki.

## Referensi

- Muhajir. 2017. Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/M.Ts Kelas VIII. Bogor : Penerbit Yudhistira.
- Muhajir. 2017. Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/M.Ts Kelas VIII. Bogor : Penerbit Yudhistira.
- Muhajir. 2020. Modul Pembelajaran Jarak Jauh Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/M.Ts Kelas VII. Jakarta: Direktorat Pendidikan Masyarakat dan Pendidikan Khusus Dirjen Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah, Kemendikbud.
- Muhajir. 2020. Belajar dan Berlatih Permainan Bola Basket. Bandung: Sahara Multi Trading.
- Tim Direktorat SMP. 2017. Panduan Penilaian oleh Pendidik dan Satuan Pendidikan Sekolah Menengah Pertama. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Tim Direktorat SMP. 2016. Panduan Pembelajaran Untuk Sekolah Menengah Pertama. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Memeriksa dan Menyetujui,  
Kepala SMP/M.Ts .....

....., ..... 2021  
Guru Mata Pelajaran

.....  
NIP.

.....  
NIP.