

## MODUL AJAR PJOK SD FASE C KELAS VI

<p>Penyusun : Muhajir Jenjang                   : SD Kelas       VI Alokasi Waktu : 3 x 35 Menit (2 kali pertemuan).</p>	<p><b>Kompetensi Awal:</b> Peserta didik telah dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan pola gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.</p>	<p><b>Profil Pelajar Pancasila:</b> Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan pada Fase C adalah mandiri dan gotong royong yang ditunjukkan melalui proses aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola pengembangan gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam gerak berirama.</p>
<b>Sarana Prasarana</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>o Lapangan olahraga atau halaman sekolah (ruangan kelas).</li> <li>o Tipe <i>recorder</i>.</li> <li>o Kaset senam ritmik/aktivitas gerak berirama.</li> <li>o Peluit dan <i>stopwatch</i>.</li> </ul>		
<b>Target Peserta Didik</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>o Peserta didik regular/tipikal.</li> <li>o Peserta didik dengan hambatan belajar.</li> <li>o 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> <p>Yang dicetak tebal adalah target yang dipilih dalam modul ini.</p>		
<b>Jumlah Peserta Didik</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>o Maksimal 28 peserta didik.</li> </ul>		
<b>Ketersediaan Materi</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>o Pengayaan untuk peserta didik CIBI atau yang berprestasi tinggi : <del>YA</del>/TIDAK.</li> <li>o Alternatif penjelasan, metode, atau aktivitas, untuk peserta didik yang sulit memahami konsep: <del>YA</del>/TIDAK.</li> </ul> <p><i>Jika memilih YA, maka di dalam pembelajaran disediakan alternative aktivitas sesuai kebutuhan peserta didik.</i></p>		
<b>Materi, Media, dan Bahan Pembelajaran.</b>		

## 1. Materi Pokok Pembelajaran

### a. Materi Pembelajaran Reguler aktivitas gerak berirama.

Aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak mengarah pada tarian daerah melalui:

- 1) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak pola langkah biasa atau *loopaas*.
- 2) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak pola langkah rapat atau *bijtrekpaas*.
- 3) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak pola langkah depan atau *galopaas*.
- 4) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak pola langkah silang.
- 5) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak pola langkah samping atau *zippas*.
- 6) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak pola lompat ke depan.
- 7) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak pola lompat dengan membuka dan menutup kaki
- 8) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak ayunan satu lengan ke depan dan ke belakang.
- 9) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak ayunan satu lengan dari depan ke samping.
- 10) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak ayunan satu lengan ke samping bersamaan dengan memindahkan berat badan.
- 11) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak ayunan satu lengan ke depan dan belakang.
- 12) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak langkah biasa dengan ayunan satu lengan depan belakang, lalu dilanjutkan dengan putaran.
- 13) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak langkah mundur maju, dengan ayunan dan putaran dua lengan.
- 14) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak langkah ke samping kiri, kanan dengan ayunan dan putaran dua lengan.

### 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 pembelajaran variasi dan kombinasi pola langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak mengarah pada tarian daerah dalam aktivitas gerak berirama.

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 aktivitas variasi dan kombinasi pola langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak mengarah pada tarian daerah dalam aktivitas gerak berirama 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. Peserta didik sebagai model atau guru yang memperagakan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak mengarah pada tarian daerah dalam aktivitas gerak berirama.
- b. Gambar aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak mengarah pada tarian daerah dalam aktivitas gerak berirama.
- c. Video pembelajaran aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak mengarah pada tarian daerah dalam aktivitas gerak berirama (jika diperlukan).

## 3. Alat dan Bahan Pembelajaran

- a. Buku Ajar
- b. Link youtube (jika diperlukan)
- c. Lembar Kerja (student work sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

## Moda Pembelajaran

- Daring.
- Luring. -
- 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

<p><b>Pengaturan Peserta didik:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>o Individu.</li><li>o Berpasangan.</li><li>o Berkelompok.</li><li>o Klasikal</li></ul> <p>(Guru dapat mengatur sesuai dengan jumlah siswa di setiap kelasnya serta formasi yang diinginkan).</p>	<p><b>Metode:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>o Diskusi</li><li>o Presentasi</li><li>o Demonstrasi</li><li>o Project</li><li>o Eksperimen</li><li>o Eksplorasi</li><li>o Permainan</li><li>o Ceramah</li><li>o Simulasi</li><li>o Resiprokal</li></ul> <p>(Guru dapat memilih salah satu atau menggabungkan beberapa metode yang diinginkan).</p>
--	---

<b>Asesmen Pembelajaran</b>	
<p>Menilai Ketercapaian Tujuan Pembelajaran:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Asesmen individu</li> <li>○ Asesmen berpasangan</li> <li>○ Asesmen kelompok</li> </ul>	<p>Jenis Asesmen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Pengetahuan (lisan, tertulis)</li> <li>○ Keterampilan (praktik, kinerja)</li> <li>○ Sikap (mandiri dan gotong royong).</li> </ul> <p>(Guru dapat memilih salah satu atau menggabungkan beberapa penilaian yang sesuai).</p>
<b>Tujuan Pembelajaran</b>	
<p>Peserta didik melalui pembelajaran resiprokal dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan memahami aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/ dengan musik dalam aktivitas gerak berirama sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai karakter profil Pelajar Pancasila pada elemen Gotong Royong dan Mandiri dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.</p>	
<b>Pemahaman Bermakna</b>	
<p>Peserta didik dapat memanfaatkan aktivitas variasi dan kombinasi pola gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/ dengan musik dalam aktivitas gerak berirama dalam kehidupan sehari-hari. Contohnya:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Menjaga kebugaran tubuh.</li> <li>b. Bermain sepak bola yang kompetitif.</li> <li>c. Pengisian waktu luang.</li> </ol>	
<b>Pertanyaan Pemantik</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai aktivitas gerak berirama?</li> <li>2. Bagaimana perasaan peserta didik dalam mengikuti pembelajaran aktivitas gerak berirama.</li> <li>3. Jika ada hal-hal yang tidak peserta didik sukai terjadi dalam mengikuti pembelajaran aktivitas gerak berirama, apa yang akan guru lakukan.</li> </ol>	
<b>Prosedur Kegiatan Pembelajaran</b>	

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 berirama.
- c. Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:

- 1) Lapangan olahraga atau halaman sekolah (ruangan kelas).
- 2) Tipe *recorder*.
- 3) Kaset senam ritmik/aktivitas gerak berirama.
- 4) Peluit dan *stopwatch*.
- 5) Lembar Kerja (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

## 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 dengan mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan, serta 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 pembelajaran variasi dan kombinasi pola langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak mengarah pada tarian daerah dalam aktivitas gerak berirama adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi cabang olahraga senam ritmik.
- 7) Guru menyampaikan cakupan materi pengetahuan dan keterampilan yang akan dipelajari yaitu: aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak mengarah pada tarian daerah dalam aktivitas gerak berirama.
- 8) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi pengetahuan dan keterampilan aktivitas variasi dan kombinasi pola langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak mengarah pada tarian daerah dalam aktivitas gerak berirama.
  - a) kompetensi pengetahuan berupa test tertulis mengenai fakta, konsep, dan prosedur dalam menjelaskan variasi dan kombinasi aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak mengarah pada tarian daerah dalam aktivitas gerak berirama.
  - b) kompetensi keterampilan yaitu berupa praktik aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak mengarah pada tarian daerah dalam aktivitas gerak berirama.
  - c) kompetensi sikap (Profil Pelajar Pancasila) berupa observasi dan catatan jurnal berupa pengembangan nilai-nilai karakter gotong royong dan mandiri.
- 9) Pemanasan dalam bentuk permainan *game*, agar peserta didik terkondisikan mempelajari materi ajar dengan prasaan yang menyenangkan.  
Nama permainannya adalah bermain bergerak bereaksi mengikuti perintah guru.
- 10) Pembelajaran ini selain dapat mengembangkan elemen keterampilan gerak dan

pengetahuan gerak, juga mengembangkan elemen gotong royong dan mandiri nilai-

nilai Profil Pelajar Pancasila dengan indikator meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

#### **b. Kegiatan Inti (75 Menit)**

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran inti dengan menggunakan model Berbasis Proyek (*Project-Based Learning*), dengan prosedur sebagai berikut:

- 1) Setelah melihat peragaan guru dan tayangan video pembelajaran peserta didik menyimak informasi materi tentang aktivitas variasi dan kombinasi pola langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak mengarah pada tarian daerah dalam aktivitas gerak berirama.
- 2) Peserta didik membagi diri ke dalam kelompok sesuai dengan petunjuk guru.
- 3) Peserta didik merancang rangkaian aktivitas variasi dan kombinasi pola langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak mengarah pada tarian daerah dalam aktivitas gerak berirama sesuai dengan gerakan yang dikuasai dan kreativitas kelompok dalam bentuk tulisan dan gambar (paling tidak memuat dua puluh gerakan dan menuju tiga arah.
- 4) Setiap anggota kelompok mencoba secara bersama-sama rancangan rangkaian aktivitas variasi dan kombinasi pola langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak mengarah pada tarian daerah dalam aktivitas gerak berirama tersebut dan saling memberikan umpan balik.
- 5) Peserta didik memaparkan rancangan kelompoknya, disertai peragaan seluruh anggota kelompok secara bergantian di depan kelas.
- 6) Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran dalam bentuk aktivitas variasi dan kombinasi pola langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak mengarah pada tarian daerah dalam aktivitas gerak berirama dan peragaan yang dilakukan.

Secara rinci bentuk-bentuk pembelajaran aktivitas variasi dan kombinasi pola langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak mengarah pada tarian daerah dalam gerak berirama adalah sebagai berikut:

### Aktivitas 1

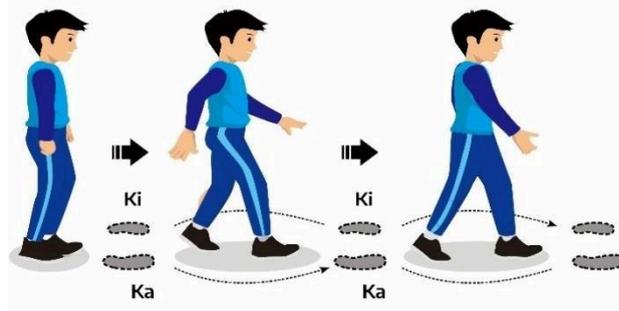
Aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak mengarah pada tarian daerah melalui:

- a) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak pola langkah biasa atau *loopaas*.

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur gerak pola langkah biasa atau *loopaas* dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

Cara melakukan praktik/latihan gerak pola langkah biasa atau *loopaas* adalah:

- (1) Pada gerakan langkah biasa, sikap awal berdiri tegak.
- (2) Pada waktu berdiri tegak, kedua tangan berada dipinggang.
- (3) Pada hitungan pertama, kaki kanan dilangkahkan dari mulai tumit, telapak dan disusul dengan ujung jari.
- (4) Pada hitungan kedua, kaki kiri dilangkahkan sama seperti ketika melangkahkan kaki kanan.

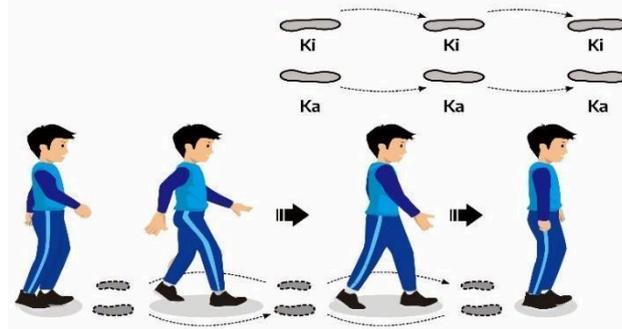


- b) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak pola langkah rapat atau atau *bijtrekpaas*.

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur gerak pola langkah rapat atau atau *bijtrekpaas* dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

Cara melakukan praktik/latihan gerak pola langkah rapat atau atau *bijtrekpaas* adalah:

- (1) Pada gerakan langkah rapat, sikap awal berdiri tegak.
- (2) Kedua tangan berada di pinggang.
- (3) Pada hitungan pertama, kaki kanan langkahkan ke arah depan.
- (4) Pada hitungan kedua, kaki kiri menyusul melangkah ke arah depan.
- (5) Kaki kiri yang dilangkahkan ke arah depan kemudian sejajar dengan kaki kanan.
- (6) Kemudian kedua kaki dilangkahkan secara bergantian.

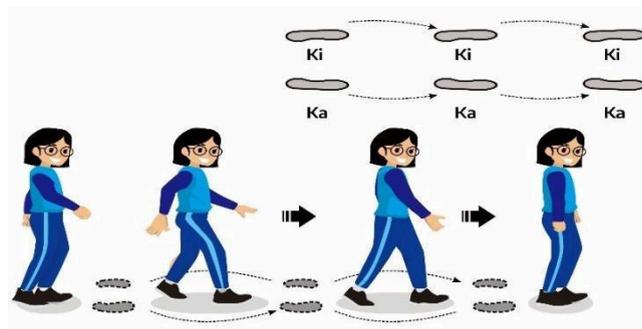


- c) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak pola langkah depan atau *galopaas*.

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur gerak pola langkah depan atau *galopaas* dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

Cara melakukan praktik/latihan gerak pola langkah depan atau *galopaas* adalah:

- (1) Pada gerakan pola langkah depan, sikap awal berdiri tegak.
- (2) Pastikan kedua tangan tepat berada di pinggang.
- (3) Pada hitungan 1: kaki kanan harus dilangkahkan ke arah depan.
- (4) Pada hitungan 2: kaki kiri dilangkahkan ke depan dan diakhiri dengan melangkah kaki kanan bersama-sama.
- (5) Kedua kaki kemudian melangkah secara bergantian dan lanjutkan untuk beberapa hitungan ke depan secara berulang.
- (6) Hitungan tergantung dari pemimpin senam irama atau ketukan irama musik.



d) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak pola langkah silang.

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur gerak pola langkah silang dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

Cara melakukan praktik/latihan gerak pola langkah silang adalah:

- (1) Pada gerakan pola langkah silang, sikap awal berdiri tegak.
- (2) Kedua tangan tepat berada di pinggang.
- (3) Hitungan 1: Silangkan kaki kiri ke samping kaki kanan melalui depan.
- (4) Hitungan 2: Langkahkan kaki kanan ke samping kiri.
- (5) Demikian seterusnya, kemudian kebalikannya dengan irama 2/4. Lakukan 4x 8 hitungan.

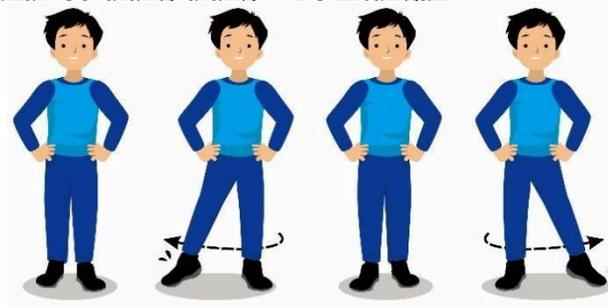


e) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak pola langkah samping atau *zjipas*.

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur gerak pola langkah samping atau *zippas* dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

Cara melakukan praktik/latihan gerak pola langkah samping atau *zippas* adalah:

- (1) Pada gerakan pola langkah samping, sikap awal berdiri tegak.
- (2) Kedua tangan berada di pinggang.
- (3) Pada hitungan pertama, kaki kanan langkahkan ke arah samping kanan.
- (4) Pada hitungan kedua, kaki kiri kemudian menyusul melangkah ke samping kanan juga dan dirapatkan dengan kaki kanan tadi.
- (5) Lanjutkan dengan gerakan mengarah ke kiri.
- (6) Lakukan berulang-ulang 4 x 8 hitungan



f) **Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak pola lompat ke depan.**

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur gerak pola lompat ke depan dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

Cara melakukan praktik/latihan gerak pola lompat ke depan adalah:

- (1) Pada gerakan pola lompat ke depan, sikap awal berdiri tegak.
- (2) Kedua tangan sebaiknya berada di pinggang.
- (3) Pada hitungan pertama, ambil gerakan lompatan kaki kanan, sambil juga mengayunkan kaki kiri.
- (4) Pada hitungan kedua, ambil gerakan lompatan kaki kiri sambil mengayunkan kaki kanan.
- (5) Gerakan tersebut bisa dilakukan secara berulang kali 4 x 8 hitungan.



- g) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak pola lompat dengan membuka dan menutup kaki.

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan gerak pola lompat dengan membuka dan menutup kaki dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

Cara melakukan praktik/latihan gerak pola lompat dengan membuka dan menutup kaki adalah:

- (1) Pada gerakan pola lompat dengan membuka dan menutup kaki, sikap awal berdiri tegak.
- (2) Posisi kedua tangan berada di pinggang.
- (3) Pada hitungan pertama, bukalah kaki keduanya melebar ke arah samping.
- (4) Pada hitungan kedua, tutup rapat kedua kaki secara bersamaan.
- (5) Gerakan harus dilakukan secara berulang kali dan terus-menerus sesuai dengan hitungan yang diterapkan (4 x 8 hitungan atau lebih).

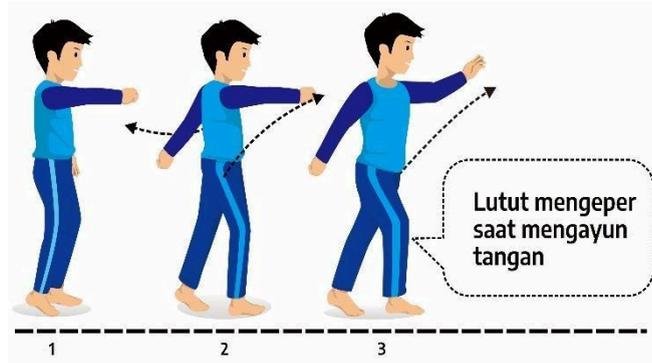


- h) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak ayunan satu lengan ke depan dan ke belakang.

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur gerak ayunan satu lengan ke depan dan ke belakang dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

Cara melakukan praktik/latihan gerak ayunan satu lengan ke depan dan ke belakang adalah:

- (1) Berdiri tegak melangkah ke kiri. Kedua lengan lurus ke depan. Pandangan ke depan.
- (2) Ayunkan tangan satu persatu ke belakang dan depan.
- (3) Saat mengayun diikuti kedua lutut mengeper.
- (1) Gerakan dilakukan 6x 4 hitungan dengan irama 4/4 ketukan.
- (4) Sikap akhir: berdiri tegak, langkah kiri, kedua lengan lurus ke depan, dan pandangan ke depan.

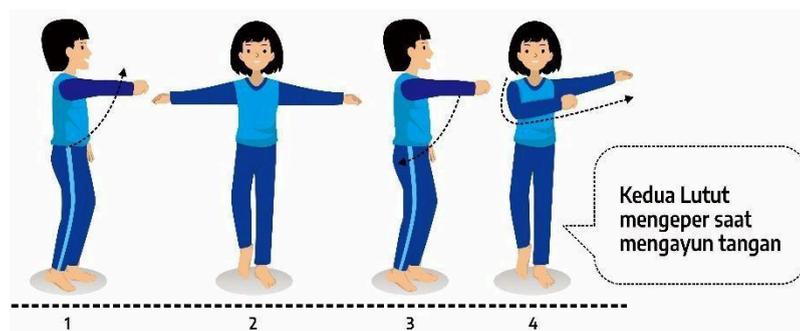


- i) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak ayunan satu lengan dari depan ke samping.

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur gerak ayunan satu lengan dari depan ke samping dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

Cara melakukan praktik/latihan gerak gerak ayunan satu lengan dari depan ke samping adalah:

- (1) Berdiri tegak, langkah ke kiri. Kedua lengan lurus ke depan. Pandangan ke depan.
- (2) Ayunkan tangan satu persatu ke samping.
- (3) Saat mengayun diikuti kedua lutut mengeper.
- (4) Gerakan dilakukan bergantian arah kiri kanan 6 x 8 hitungan dengan irama 4/4 ketukan.
- (5) Sikap akhir: berdiri tegak, kedua lengan lurus ke depan, dan pandangan ke depan.



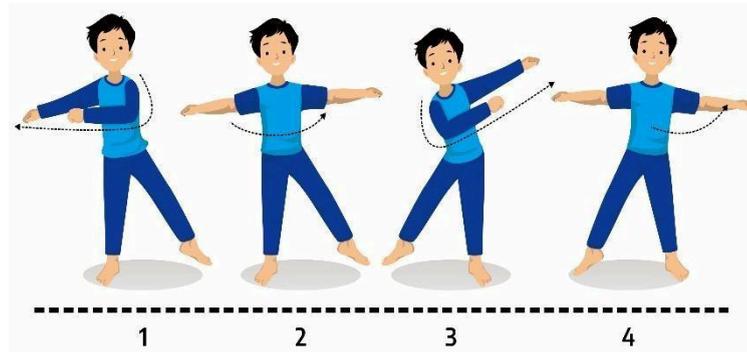
- j) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak ayunan satu lengan ke samping bersamaan dengan memindahkan berat badan.

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur latihan gerak ayunan satu lengan ke samping bersamaan dengan memindahkan berat badan dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

Cara melakukan praktik/latihan latihan gerak ayunan satu lengan ke samping bersamaan dengan memindahkan berat badan adalah:

Cara melakukannya:

- (1) Berdiri tegak kedua kaki dibuka, kedua lengan terentang.
- (2) Pandangan ke depan.
- (3) Mengayun kedua lengan ke arah kiri dan kanan.
- (4) Saat mengayun diikuti kedua lutut mengeper dan berat badan dipindahkan ke kanan dan kiri.
- (5) Gerakan dilakukan 6 x 8 hitungan dengan irama 4/4 ketukan.
- (6) Gerakan akhir: berdiri tegak, kedua lengan terentang, dan pandangan ke depan.



## Aktivitas 2

Setelah peserta didik melakukan aktivitas 1 pembelajaran gerak langkah kaki dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran 2 variasi dan kombinasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama.

Bentuk-bentuk aktivitas 2 pembelajaran variasi dan kombinasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama, antara lain sebagai berikut:

- a) **Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak ayunan satu lengan ke depan dan belakang.**

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur gerak ayunan satu lengan ke depan dan belakang dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

Cara melakukan praktik/latihan gerak ayunan satu lengan ke depan dan belakang adalah:

- (1) Persiapan: Berdiri tegak, kedua lengan lurus ke depan, dan pandangan ke depan.
- (2) Langkahkan kaki kiri ke depan.
- (3) Ayunkan lengan kiri ke belakang dan lengan kanan ke depan.
- (4) Lakukan gerakan ini dilanjutkan dengan melangkah kaki kanan ke depan dan

- mengayunkan lengan kanan ke belakang serta lengan kiri ke depan.
- (5) Setiap gerakan mengayun dan melangkah diikuti gerak lutut mengeper. Lakukan 4 x 8 hitungan.
  - (6) Akhir gerakan: Jatuh pada hitungan keempat kaki kiri merapat pada kaki kanan, berdiri tegak, kedua lengan lurus ke depan, dan pandangan ke depan.

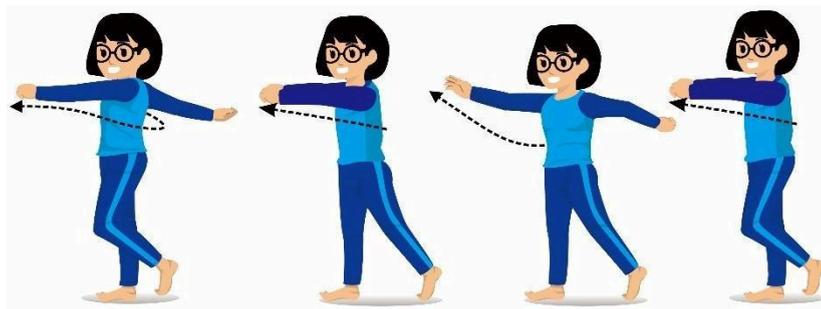


- b) **Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak langkah biasa dengan ayunan satu lengan depan belakang, lalu dilanjutkan dengan putaran.**

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur gerak langkah biasa dengan ayunan satu lengan depan belakang, lalu dilanjutkan dengan putaran dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

Cara melakukan praktik/latihan gerak langkah biasa dengan ayunan satu lengan depan belakang, lalu dilanjutkan dengan putaran adalah:

- (1) Persiapan: Berdiri tegak, kedua lengan lurus ke depan, dan pandangan ke depan.
- (2) Langkahkan kaki kanan ke depan dan tangan kiri diayun ke belakang, lalu putar tangan kiri ke depan dan luruskan ke depan.
- (3) Langkahkan kaki kiri ke depan dan tangan kanan diayun ke belakang, lalu putar tangan kanan ke depan dan luruskan ke depan.
- (1) Gerakan akhir: Kedua kaki rapat, pandangan ke depan, dan kedua lengan lurus ke depan.



- c) **Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak langkah mundur maju, dengan ayunan dan putaran dua lengan.**

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur gerak langkah mundur maju, dengan ayunan dan putaran dua lengan. dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

Cara melakukan praktik/latihan gerak langkah mundur maju, dengan ayunan dan putaran dua lengan adalah:

- (1) Persiapan: Berdiri tegak, kedua lengan lurus ke depan, dan pandangan ke depan.
- (2) Ayun dan putar kedua lengan ke
- (3) Belakang bersamaan kaki kiri bergerak mundur 2 langkah.
- (4) Ayun dan putar kembali kedua lengan ke depan bersamaan kaki kanan bergerak maju 2 langkah.
- (5) Setiap gerakan diikuti gerak lutut mengeper. Lakukan 4 x 8 hitungan.
- (6) Gerakan akhir: Berdiri tegak, kedua lengan lurus ke depan.



- d) **Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak langkah ke samping kiri, kanan dengan ayunan dan putaran dua lengan.**

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur gerak langkah ke samping kiri, kanan dengan ayunan dan putaran dua lengan dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

Cara melakukan praktik/latihan gerak langkah ke samping kiri, kanan dengan ayunan dan putaran dua lengan adalah:

- (1) Persiapan: Berdiri tegak menyamping arah gerakan, kedua lengan lurus kesamping kanan, dan pandangan ke depan.
- (2) Ayun dan putar kedua lengan ke samping kanan bersamaan kaki kiri bergerak menyamping 2 langkah.
- (3) Ayunkan dan putar kembali kedua lengan samping kiri bersamaan kaki kanan bergerak menyamping 2 langkah.
- (4) Lakukan 4 x 8 hitungan bergantian putar arah kiri dan kanan.
- (5) Gerakan akhir: Berdiri tegak menyamping arah gerakan, kedua lengan lurus kesamping kanan, dan pandangan ke depan.



- 7) Guru mengamati seluruh gerakan peserta didik secara individu maupun kelompok.
- 8) Seluruh aktivitas gerak variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam lari tempurung dan lenggang rotan/hulahop peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan gerakan.
- 9) Peserta didik secara individu dan dan kelompok melakukan aktivitas variasi dan kombinasi pola langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak mengarah pada tarian daerah sesuai dengan koreksi oleh guru.
- 10) Seluruh aktivitas gerak variasi dan kombinasi variasi dan kombinasi pola langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak mengarah pada tarian daerah peserta didik setelah diberikan umpan balik diamati oleh guru secara individu maupun kelompok.
- 11) Peserta didik secara individu, berpasangan, dan atau kelompok melakukan aktivitas gerak variasi dan kombinasi pola langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak mengarah pada tarian daerah sesuai dengan koreksi yang diberikan oleh guru.
- 12) Guru mengamati seluruh aktivitas peserta didik dalam melakukan aktivitas variasi dan kombinasi pola langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak mengarah pada tarian daerah secara seksama. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.

**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 berirama.
- 4) Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang variasi dan kombinasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama, 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.



## 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. Berdiri dengan sikap tegak rileks, langkahkan kaki kiri ke depan dan kedua lengan di samping badan, langkahkan kaki kanan ke depan dan jatuhkan pada tumit, dan lanjutkan melangkah dengan kaki kiri secara bergantian. Gerakan tersebut merupakan gerakan langkah . . . .</p> <p>A. biasa B. rapat C. samping D. ganti</p> <p>Kunci: A: langkah biasa.</p>	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.
	Uraian tertutup	<p>1. Jelaskan cara melakukan gerakan langkah silang dalam aktivitas gerak berirama.</p> <p>Kunci:</p> <p>1) Berdiri dengan sikap anjur kiri. 2) Hitungan 1: silangkan kaki kiri di muka kaki kanan. 3) Kruispas dapat pula dilakukan ke belakang. 4) Langkah silang ini dilakukan dengan irama 2/4.</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 gerak berirama.

##### 1) Butir Tes

Lakukan aktivitas variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah kaki ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama. 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 gerak spesifik 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. Gerak kaki dalam melakukan variasi dan kombinasi aktivitas gerak berirama.		
		b. Gerak badan dalam melakukan variasi dan kombinasi aktivitas gerak berirama.		
		c. Gerak lengan dan tangan dalam melakukan variasi dan kombinasi aktivitas gerak berirama.		
		d. Pandangan mata dalam melakukan variasi dan kombinasi aktivitas gerak berirama.		
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) Pedoman penskoran

1) Sikap awal

Skor 4 jika:

- a) kedua kaki sejajar
- b) badan tegak.
- c) kedua tangan di samping paha.
- d) Pandangan ke arah depan.

Skor 3 jika: hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 2 jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

2) Sikap pelaksanaan

Skor 4 jika:

- a. Gerak kaki dalam melakukan variasi dan kombinasi aktivitas gerak berirama.
- b. Gerak badan dalam melakukan variasi dan kombinasi aktivitas gerak berirama.
- c. Gerak lengan dan tangan dalam melakukan variasi dan kombinasi aktivitas

gerak berirama.

d. Pandangan mata dalam melakukan variasi dan kombinasi aktivitas gerak berirama.

Skor 3 jika: hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 2 jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

3) Sikap akhir

Skor 4 jika:

a) Posisi kedua kaki sejajar

b) badan kembali tegak.

c) kedua tangan disamping badan.

d) Pandangan kedepan.

Skor 3 jika: hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 2 jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

b) Pengolahan skor

Skor maksimum:

12

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/12.

5) Lembar pengamatan penilaian hasil variasi dan kombinasi rangkaian langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama.

a) Penilaian hasil variasi dan kombinasi rangkaian langkah kaki dan ayunan lengan

(1) Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk variasi dan kombinasi rangkaian aktivitas gerak berirama yang dilakukan peserta didik memperagakan variasi dan kombinasi rangkaian langkah kaki dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama dengan cara:

(a) Mula-mula peserta didik berdiri santai membentuk lingkaran.

(b) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” peserta didik mulai melakukan rangkaian gerak langkah kaki dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama sesuai irama yang disediakan.

(c) Petugas menilai ketepatan melakukan gerakan yang dilakukan oleh peserta didik.

(d) Ketepatan gerakan yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

(2) Konversi ketepatan dan kecepatan melakukan gerakan dengan skor

No.	Jenis Gerakan	Kriteria Pengskoran
1.	Gerakan melangkah	2
2.	Gerakan melompat	3
3.	Gerakan ayunan lengan	3
4.	Gerakan <i>flexibility</i>	2
5.	Keserasian gerakan	2
Jumlah Skor Maksimal		12

### 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 akhir pertemuan dan di akhir pembelajaran peserta didik ditanya tentang:

- a. Apa yang sudah dipelajari.
- b. Dari apa yang sudah dipelajari apa yang sudah dikuasai.
- c. Kesulitan-kesulitan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah kaki ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.
- d. Kesalahan-kesalahan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah kaki ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.
- e. Bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah kaki ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.

### **Contoh Format Refleksi.**

Setelah peserta didik melakukan aktivitas 1 pembelajaran gerak langkah kaki dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama, 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 1 pembelajaran gerak langkah kaki dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama. Kemudian laporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

No	Aktivitas Pembelajaran	Hasil Refleksi	
		Tercapai	Belum Tercapai
1.	Aktivitas 1 pembelajaran gerak langkah kaki dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama yang dilakukan secara berpasangan atau berkelompok.*)		
2.	Menunjukkan nilai-nilai karakter profil Pelajar Pancasila pada elemen Mandiri dan Gotong Royong dalam proses pembelajaran gerak langkah kaki dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama.		

\*) Materi disesuaikan dengan pokok bahasan

**Catatan:**

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas 1 pembelajaran gerak langkah kaki dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama yang ditentukan oleh guru, maka minta remedial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas 1 pembelajaran gerak langkah kaki dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama 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 pengayaanya di dalam pembelajaran, tidak terpisah setelah pembelajaran. Hal-hal yang perlu mendapat perhatian dalam refleksi guru antara lain:

- a. Apakah kegiatan pembelajaran dapat berjalan dengan baik?
- b. Kesulitan-kesulitan apa saja yang dialami/temukan dalam proses aktivitas variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah kaki ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.
- c. Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses aktivitas variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah kaki ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama tersebut.
- d. Bagaimana keterlibatan peserta didik dalam proses aktivitas variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah kaki ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama tersebut.

## Lembar Kerja Peserta Didik

Tanggal : .....

Lingkup/materi pembelajaran : .....

Nama Siswa : .....

Fase/Kelas : C / VI

### 1. Panduan umum

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

### 2. Panduan aktivitas pembelajaran

- Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 8 orang.
- Lakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik tolak peluru secara berpasangan dengan temanmu satu kelompok.
- Perhatikan penjelasan berikut ini:  
Lakukan aktivitas variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah kaki ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama!  
Isilah lembar kerja resiprokal berikut ini:

### Lembar Kerja (*work sheet*)

Nama Pelaku I : .....

Nama Pelaku II : .....

Materi : *Rangkaian gerak berirama gerakan kaki dan ayunan lengan.*

**Pelaku :** Lakukan rangkaian gerakan kaki dan gerakan ayunan lengan sesuai irama musik yang di sediakan guru.

**Pengamat :** Gunakan kriteria, berikan tanggapan kepada pelaku, dan catat rangkaian gerakan kaki dan gerakan ayunan lengan sesuai irama musik.

Setelah selesai, bergantilah peran.

Catat berapa rangkaian gerakan kaki dan gerakan ayunan lengan sesuai irama musik yang tepat dilakukan!

Aspek harus diamati	PELAKU 1		PELAKU 2	
	tepat	Tidak tepat	kanan	kiri
	1. Gerakan melangkah			

2. Gerakan melompat				
---------------------	--	--	--	--

3. Gerakan ayunan lengan				
4. Gerakan <i>flexibility</i>				
5. Keserasian gerakan				
<b>JUMLAH</b>				

### 3. Bahan Bacaan Peserta Didik

- Peraturan pertandingan aktivitas gerak berirama (senam ritmik) yang standar. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
- Materi variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah kaki ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.

### 4. Bahan Bacaan Guru

- Teknik aktivitas variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah kaki ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.
- Bentuk-bentuk aktivitas variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah kaki ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.

## Glosarium

- Aktivitas gerak berirama: Bentuk gerakan senam yang menekankan pada mat dan irama, kelentukan tubuh dalam gerakan dan kontinuitas gerakan.
- Aktivitas gerak ritmik: Rangkaian gerak manusia yang dilakukan dalam ikatan pola irama, disesuaikan dengan perubahan tempo, atau semata-mata gerak ekspresi tubuh mengikuti iringan musik atau ketukan di luar musik.
- Mengayun: Menggerakkan lengan dan/atau tungkai ke depan, belakang, dan/atau ke samping.
- Senam irama: Rangkaian gerak manusia yang dilakukan dalam ikatan pola irama, disesuaikan dengan perubahan tempo, atau semat-mata gerak ekspresi tubuh mengikuti iringan musik atau ketukan di luar musik.

## Referensi

Muhajir. 2017. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/M.Ts Kelas VII*. Bogor : Penerbit Yudhistira.

Muhajir. 2017. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/M.Ts Kelas VII*. 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 Aktivitas Gerak Berirama*. 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 SD/MI .....

....., ..... 20..  
Guru Mata Pelajaran

.....  
NIP.

.....  
NIP.