

MODUL AJAR PJOK SMA FASE F KELAS XI
AKTIVITAS GERAK BERIRAMA

INFORMASI UMUM

A. IDENTITAS MODUL

Nama Penyusun	:
Satuan Pendidikan	: SMA
Kelas / Fase	: XI (Sepuluh) - F
Mata Pelajaran	: PJOK
Prediksi Alokasi Waktu	: 2 x 45 Menit (2 Kali pertemuan)
Tahun Penyusunan	: 20 / 20

B. KOMPETENSI AWAL

Peserta didik telah dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/ dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama dengan benar sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

C. PROFIL PELAJAR PANCASILA

Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan pada Fase F adalah Mandiri dan Gotong Royong yang ditunjukkan melalui proses pembelajaran mempraktikkan hasil rancangan keterampilan aktivitas gerak berirama.

D. SARANA DAN PRASARANA

- Ruang/lapangan.
- Tape recorder/sound system/speaker active.
- Kaset/mp3 senam ritmik/aktivitas gerak berirama.
- Peluit dan stopwatch.

E. TARGET PESERTA DIDIK

Peserta didik reguler/tipikal: umum, tidak ada kesulitan dalam mencerna dan memahami materi ajar.

F. MODEL PEMBELAJARAN

Model pembelajaran dengan menggunakan *Project Based Learning* (PBL) terintegrasi pembelajaran berdiferensiasi berbasis *Social Emotional Learning* (SEL).

G. MATERI, MEDIA, DAN BAHAN AJAR

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/ dengan musik sebagai

pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama melalui fakta, konsep dan prosedur serta praktik/latihan:

- Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak ayunan satu lengan ke belakang dan ke depan, ayunan dua tangan ke belakang dan ke depan, ayunan lengan silang dan rentang di muka badan, ayunan lengan melingkar di atas kepala, ayunan lengan satu lengan horizontal ke kiri dan ke kanan, ayunan lengan kedua lengan ditarik ke dada dan didorong ke depan.
- Aktivitas pembelajaran keterampilan rangkaian gerak pertama, kedua, ketiga, keempat, kelima, dan keenam.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Materi pembelajaran untuk remedial sama dengan materi reguler. Akan tetapi penekanan materinya hanya pada materi yang belum dikuasai (berdasarkan identifikasi) yang akan dipelajari peserta didik kembali. Materi dapat dimodifikasi dengan menambah pengulangan, intensitas, dan kesempatan/frekuensi melakukan bagi peserta didik. Setelah dilakukan identifikasi kelemahan peserta didik, guru dapat mengubah strategi dengan memasang peserta didik dan belajar dalam kelompok agar bisa saling membantu, serta berbagai strategi lain sesuai kebutuhan peserta didik.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Materi pembelajaran untuk pengayaan sama dengan regular. Materi dapat dikembangkan dengan meningkatkan kompleksitas materi, dan mengubah lingkungan pembelajaran di dalam rangkaian gerakan yang sederhana.

2. Media Pembelajaran

- a. Peserta didik sebagai model atau guru yang memperagakan aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/ dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama.
- b. Gambar aktivitas keterampilan gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/ dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama.
- c. Video pembelajaran aktivitas gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/ dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama.

3. Bahan Pembelajaran

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

KOMPONEN INTI

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Peserta didik melalui aktivitas pembelajaran proyek dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak dan fungsional permainan dan olahraga (rangkain langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/ dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan) aktivitas gerak berirama sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai karakter Profil Pelajar, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

B. PEMAHAMAN BERMAKNA

- Peserta didik dapat memanfaatkan aktivitas keterampilan gerak berirama dalam kehidupan nyata sehari-hari. Contohnya:
 - Dengan aktivitas gerak berirama dapat membuat tubuh menjadi bugar dan sehat.
 - Dengan keterampilan aktivitas gerak berirama dapat lebih efektif untuk melakukan aktivitas yang intensitas yang lama.
- Peserta didik dapat menerapkan makna dan nilai-nilai yang terkandung dalam aktivitas keterampilan aktivitas gerak berirama dalam kehidupan nyata sehari-hari, seperti sportifitas, kemandirian dll.

C. PERTANYAAN PEMANTIK

- Mengapa peserta didik perlu menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan keterampilan aktivitas gerak berirama?
- Jika peserta didik memiliki keterampilan aktivitas gerak berirama yang handal apa saja yang bisa diperolehnya?

D. KEGIATAN PEMBELAJARAN

PERSIAPAN PEMBELAJARAN

- Membaca kembali Modul Ajar yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
- Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan aktivitas gerak berirama.
- Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
 - Ruang/lapangan.
 - Tape recorder/sound system/speaker active.
 - Kaset/mp3 senam ritmik/aktivitas gerak berirama.
 - Peluit dan stopwatch.
 - Lembar Kegiatan Peserta Didik (student work sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

KEGIATAN PENGAJARAN

A. KEGIATAN PENDAHULUAN (10 MENIT)

- Guru meminta salah seorang peserta didik untuk menyiapkan barisan di lapangan sekolah dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.
- Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin doa, dan peserta didik berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing.
- 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.
- Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.
- Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab.
- Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan olahraga aktivitas gerak berirama: misalnya bahwa aktivitas gerak berirama adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani, penanaman karakter dan pengembangan karier dalam aktivitas gerak berirama.
- Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/ dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama.
- Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas keterampilan hasil rancangan keterampilan aktivitas gerak berirama, baik kompetensi sikap (Profil Pelajar Pancasila) dengan observasi dalam bentuk jurnal, yaitu pengembangan nilai-nilai karakter gotong royong dan mandiri, kompetensi pengetahuan: menunjukkan hasil rancangan keterampilan gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/ dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama, menggunakan tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu : mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/ dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama, dalam bentuk yang sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi dengan menekankan pada pengembangan nilai-nilai karakter antara lain: gotong royong dan mandiri.
- Dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan dalam bentuk game antara lain:
 - Peserta didik dibagi menjadi empat kelompok (peserta didik putra dan putri dibagi sama banyak). Kalau jumlah peserta didik 36 orang, maka satu kelompok terdiri dari 9 peserta didik.
 - Cara bermain: (1) Setiap kelompok peserta didik saling memegang pundak teman satu kelompoknya membentuk ular (2) peserta didik yang paling depan bertugas menangkap ekor (peserta didik paling belakang) kelompok lain (3) apabila ekor tertangkap maka dia akan bergabung ke kelompok penangkapnya selama permainan ular tidak diperbolehkan terputus (4) Kelompok dengan tangkapan terbanyak sebagai pemenang.

- Berdasarkan pengamatan guru pada game, dipilih sejumlah peserta didik yang dianggap cukup mampu untuk menjadi tutor bagi temannya dalam aktivitas berikutnya. Mereka akan mendapat anggota kelompok dari peserta didik yang tersisa dengan cara berhitung sampai angka sejumlah peserta didik yang terpilih (misalnya 9 orang). Maka jika terdapat 36 peserta didik, setiap kelompok akan memiliki anggota 9 orang.
- Dalam pembelajaran ini disamping dapat mengembangkan elemen keterampilan gerak dan pengetahuan gerak, peserta didik juga diharapkan dapat mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila 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.

B. KEGIATAN INTI (60 MENIT)

- Peserta didik melihat tayangan video, gambar atau model yang diperagakan oleh guru atau peserta didik.
- Peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas (task sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak dalam aktivitas gerak berirama.
- Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran, yaitu: aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/ dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama. Secara rinci tugas ajar sebagai berikut:

AKTIVITAS 1

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur keterampilan gerak pola langkah kaki dan ayunan lengan dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran sebagai berikut:

a) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak ayunan satu lengan ke belakang dan ke depan

Cara melakukan

(1) Sikap awal

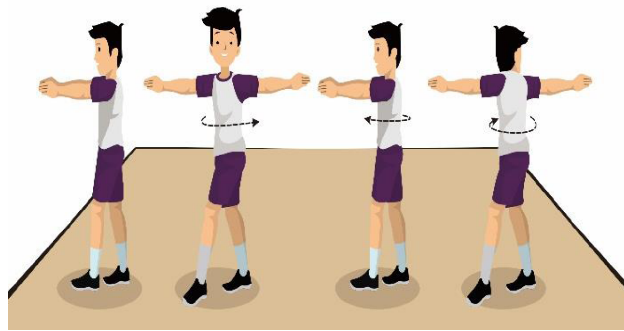
Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri menyilang bergantian dan kedua lengan lurus ke depan.

(2) Gerakannya

- Hitungan 1: Lengan kiri diayunkan kebelakang
- Hitungan 2: Lengan kiri diayunkan ke depan.
- Hitungan 3: Lengan kanan diayunkan ke belakang.
- Hitungan 4: Lengan kanan diayunkan ke depan
- Pandangan selalu mengikuti ayunan lengan.

(3) Sikap akhir

Kembali ke sikap semula.



b) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak ayunan dua tangan ke belakang dan ke depan

Prosedur pelaksanaan:

(1) Sikap awal

Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri, dan kedua lengan lurus ke depan.

(2) Gerakannya

(a) Hitungan 1: Kedua lengan diayunkan ke belakang samping kiri.

(b) Hitungan 2: Kedua lengan diayunkan kembali ke depan.

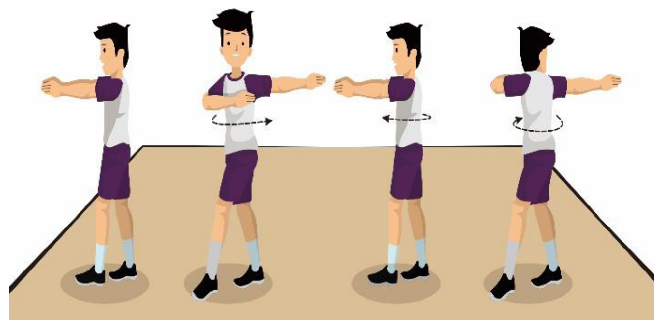
(c) Hitungan 3: Kedua lengan diayunkan ke belakang samping kanan.

(d) Hitungan 4: Kedua lengan diayunkan kembali ke depan.

(e) Pandangan selalu mengikuti ayunan lengan.

(3) Sikap akhir

Kembali ke sikap semula.



c) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak ayunan lengan silang dan rentang di muka badan

Prosedur pelaksanaan:

(1) Sikap awal

Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri, dan kedua lengan direntangkan.

(2) Gerakannya

(a) Hitungan 1: Kedua lengan disilangkan di depan dada.

(b) Hitungan 2: Kedua lengan terentang setinggi bahu.

(c) Hitungan 3: Arahkan pandangan ke bahu kanan secara bergantian.

(3) Sikap akhir

Kembali ke sikap semula.



d) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak ayunan lengan melingkar di atas kepala

Prosedur pelaksanaan:

(1) Sikap awal

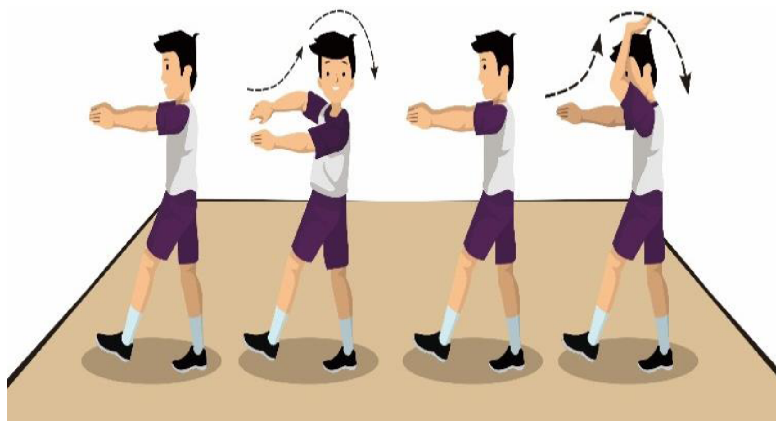
Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri, dan kedua lengan lurus ke depan.

(2) Gerakannya

- (a) Hitungan 1: Kedua lengan diayunkan ke kanan melingkar ke dalam satu lingkaran di atas kepala.
- (b) Hitungan 2: Berdiri tegak, langkahkan kaki kanan dan kedua lengan lurus ke depan.
- (c) Hitungan 3: Kedua lengan diayunkan ke kiri melingkar ke dalam satu lingkaran di atas kepala.
- (d) Hitungan 4: Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri dan kedua lengan lurus ke depan.
- (e) Pandangan mengikuti gerakan lengan.

(3) Sikap akhir

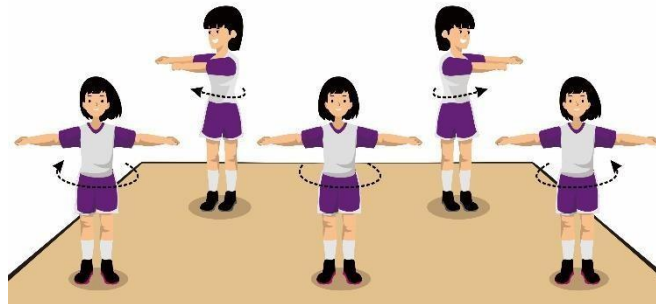
Kembali ke sikap semula.



e) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak ayunan lengan satu lengan horizontal ke kiri dan ke kanan

Prosedur pelaksanaan:

- (1) Sikap awal
Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri, dan kedua lengan direntangkan.
- (2) Gerakannya
 - (a) Hitungan 1: Lengan kiri diayun ke kanan di depan badan.
 - (b) Hitungan 2: Lengan kiri diayun ke kiri (sikap semula).
 - (c) Hitungan 3: Lengan kanan diayun ke kiri di depan badan.
 - (d) Hitungan 4: Lengan kanan diayun ke kanan (sikap semula)
 - (e) Setiap ayunan diikuti dorongan panggul.
- (3) Sikap akhir
Kembali ke sikap semula.



f) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak ayunan lengan kedua lengan ditarik ke dada dan didorong ke depan

Prosedur pelaksanaan:

- (1) Sikap awal
Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri, dan kedua lengan lurus ke depan.
- (2) Gerakannya
 - (a) Hitungan 1: Kedua lengan diluruskan di depan dada.
 - (b) Hitungan 2: Kedua lengan ditarik di depan dada.
 - (c) Hitungan 3: Kedua lengan didorong ke depan (sikap semula)
 - (d) Setiap ayunan diikuti dorongan panggul.
- (3) Sikap akhir
Kembali ke sikap semula



Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak pola langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas 2 merancang keterampilan gerak rangkaian gerak ayunan lengan dan pola langkah kaki aktivitas gerak berirama.

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur keterampilan gerak rangkaian pola langkah kaki dan ayunan lengan dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru. Bentuk-bentuk aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak rangkaian aktivitas gerak berirama, antara lain sebagai berikut:

a) Aktivitas pembelajaran keterampilan rangkaian gerak pertama

Prosedur pelaksanaan:

(1) Sikap permulaan

Sikap berdiri tegak, kaki kiri ditekuk sedikit, kedua lengan direntangkan kesamping, dan arah pandangan ke depan.

(2) Pelaksanaan

(a) Hitungan 1-2: Angkat kedua lengan ke atas lurus sambil memindahkan berat badan.

(b) Hitungan 3-4: Pindahkan berat badan ke kanan lurus dan lengan kanan ke atas serta lengan kiri ke arah samping sejajar dengan bahu.

(3) Sikap akhir

Kembali ke sikap semula.



b) Aktivitas pembelajaran keterampilan rangkaian gerak kedua

Prosedur pelaksanaan:

(1) Sikap permulaan

Sikap berdiri tegak, kedua lengan di samping dan pandangan ke depan.

(2) Pelaksanaan

(a) Hitungan 1-2 : Ayunkan lengan kanan ke arah kiri dan ayunkan lengan kanan ke arah kanan, tumpuan berat badan tetap pada kaki kiri.

(b) Hitungan 3-4 : Ayunkan lengan kiri ke arah kanan dengan tumpuan berat badan pada kaki kanan, ayunkan kembali lengan kiri dan berat badan tetap pada kaki kanan.

- (3) Sikap akhir
Kembali ke sikap semula.



c) Aktivitas pembelajaran keterampilan rangkaian gerak ketiga

Prosedur pelaksanaan:

(1) Sikap permulaan

Sikap berdiri tegak, kaki kiri ditekuk, kedua lengan direntangkan kesamping dan pandangan ke depan.

(2) Pelaksanaan

(a) Hitungan 1-2: Ayunkan kedua lengan kebelakang badan sambil memindahkan berat badan ke kiri dan liukkan badan kebelakang.

(b) Hitungan 3-4: Kembali ke sikap hitungan 1.

(3) Sikap akhir

Kembali ke sikap semula.



d) Aktivitas pembelajaran keterampilan rangkaian gerak keempat

Prosedur pelaksanaan:

(1) Sikap permulaan

Sikap berdiri tegak, langkahkan kaki kiri ke kiri dan rentangkan kedua tangan kearah samping sejajar dengan bahu.

(2) Pelaksanaan

(a) Hitungan 1-2: Ayunkan kedua lengan kearah samping sejajar dengan bahu yang disertai gerakan mengeper.

- (b) Hitungan 3-4: Ayunkan kembali kedua lengan lurus ke depan dengan disertai gerakan mengeper.
- (3) Sikap akhir
Kembali ke sikap semula.



e) Aktivitas pembelajaran keterampilan rangkaian gerak kelima

Prosedur pelaksanaan:

- (1) Sikap permulaan
Sikap berdiri tegak, kedua tungkai lurus, kedua lengan disamping badan, dan pandangan ke depan.
- (2) Pelaksanaan
- (a) Hitungan 1 : Angkat kedua lengan lurus ke atas dengan cara diayunkan diikuti dengan melangkahkan kaki kanan ke depan.
 - (b) Hitungan 2 : Kembali ke sikap semula.
 - (c) Hitungan 3 : Angkat kembali kedua lengan ke atas disertai melangkahkan kaki kiri ke depan.
- (3) Sikap akhir
Kembali ke sikap semula.



f) Aktivitas pembelajaran keterampilan rangkaian gerak keenam

Prosedur pelaksanaan:

- (1) Sikap permulaan
Sikap berdiri tegak, tungkai lurus, kedua lengan disilang di depan dada, dan pandangan lurus ke depan.
- (2) Pelaksanaan

- (a) Hitungan 1: Rentangkan kedua lengan kesamping sejajar bahu dengan diikuti tendangan tungkai kanan ke depan.
 - (b) Hitungan 2: Kembali ke sikap hitungan 1.
 - (c) Hitungan 3: Lakukan seperti pada hitungan 1, tetapi kaki kiri yang ditendangkan ke depan.
- (3) Sikap akhir
Kembali ke sikap semula.



- 4) Guru mengamati seluruh gerakan peserta didik secara individu maupun kelompok.
- 5) Seluruh aktivitas hasil rancangan keterampilan rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/ dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan gerakan.
- 6) Peserta didik secara individu dan dan kelompok melakukan aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak sesuai dengan koreksi oleh guru.
- 7) Seluruh aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak peserta didik setelah diberikan umpan balik diamati oleh guru secara individu maupun kelompok.
- 8) Guru memberikan penugasan projek secara berkelompok untuk merangkai gerak berirama.
- 9) Guru mengamati seluruh aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak peserta didik secara seksama. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.

C. KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT).

- Salah seorang peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya.
- 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.
- Guru menginformasikan kepada peserta didik, kelompok dan peserta didik yang paling baik penampilannya, kemandiriannya dan gotong royongnya selama pembelajaran aktivitas hasil rancangan keterampilan aktivitas gerak berirama.
- Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti

irama (ketukan) tanpa/ dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama, hasilnya dijadikan sebagai tugas penilaian penugasan.

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

E. ASESMEN PEMBELAJARAN

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.		
Sangat Baik		Baik	Perlu Perbaikan
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	- Senam ritmik merupakan senam yang dilakukan untuk menyalurkan rasa seni atau rasa keindahan atau untuk membina dan meningkatkan seni gerak. Secara prinsip antara senam biasa dengan senam ritmik tidak ada perbedaan, hanya saja pada senam irama ditambahkan irama (<i>ritme</i>). Tekanan yang harus diberikan pada senam ritmik adalah.... - irama, kelentukan tubuh dan kontinuitas gerakan - irama, kelentukan tubuh dan keindahan gerakan - irama, kontinuitas gerakan dan keindahan gerakan - kelentukan tubuh, keindahan gerakan dan daya tahan - kelentukan tubuh, kontinuitas gerakan, keutuhan gerakan Kunci: A irama, kelentukan tubuh dan kontinuitas gerakan	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.
	Uraian tertutup	- Ativitas gerak berirama hendaknya mengikuti ketentuan, yaitu tidak lepas dari sistematika latihan yang biasa ditemui dalam kegiatan olahraga lainya. Aktivitas pembelajaran terdiri dari Kunci: - Pemanasan (<i>warming up</i>).	Mendapatkan skor; 4, jika seluruh urutan dituliskan dengan benar dan isi benar.

		b) Gerakan inti. c) Pendinginan (<i>cooling down</i>).	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.
--	--	---	---

3. Penilaian Keterampilan

Tes kinerja aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak rangkaian pola langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama

1) Butir Tes

Lakukan aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak pola langkah kaki 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 hasil rancangan 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

- Skor 1 jika: Peserta didik dapat melakukan 80% dari komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.
- Skor 0 jika: Peserta didik kurang dari 80% melakukan komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.
 - (1) Sikap awalan melakukan gerakan
 - (a) Berdiri tegap dengan kaki rileks
 - (b) tangan berada di samping badan,
 - (c) pandangan mata ke arah depan.
 - (2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan
 - (a) langkahkan kaki ke arah tujuan, (b) pandangan ke arah depan,
 - (c) ayunan lengan mengikuti gerakan,
 - (d) perpindahan gerak ayunan lengan dan pola langkah kaki sesuai dengan irama.
 - (3) Sikap akhir melakukan gerakan
 - (a) Posisi kaki kembali ke sikap semula,
 - (b) pandangan ke arah depan,
 - (c) lengan berada di samping badan.

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 10

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: $SP/10$.

c) Lembar pengamatan penilaian keterampilan gerak rangkaian pola langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama.

Penilaian hasil keterampilan gerak

Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk keterampilan gerak rangkaian pola langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama dengan cara:

- (a) Mula-mula peserta didik berdiri dengan sikap siap.

- (b) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” peserta didik mulai melakukan keterampilan gerak rangkaian pola langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama.
- (c) Petugas menilai keserasian gerak dengan irama, dan banyaknya variasigerakan.
- d) Konversi ketepatan gerak

No.	Jenis Gerakan	Kriteria Pengskoran
1.	Gerakan melangkah	2
2.	Gerakan keseimbangan	3
3.	Gerakan perpindahan arah	3
4.	Gerakan flexibility	2
5.	Keserasian Gerakan	2
Jumlah Skor Maksimal		1 2

F. 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.

G. REFLEKSI PESERTA DIDIK DAN GURU

1. Refleksi Peserta Didik

Pada setiap 2 topik dan di akhir aktivitas 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 aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak aktivitas gerak berirama.
- d. Kesalahan-kesalahan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak aktivitas gerak berirama.

- e. Bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak aktivitas gerak berirama.

Contoh Format Refleksi.

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak aktivitas gerak berirama, peserta didik diminta untuk menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pembelajaran. 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 pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak aktivitas gerak berirama *)		
2	Menunjukkan nilai-nilai karakter profil Pelajar Pancasila pada elemen mandiri dan gotong royong dalam proses aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak aktivitas gerak berirama.		

*) Materi disesuaikan dengan pokok bahasan.

Catatan:

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak aktivitas gerak berirama yang ditentukan oleh guru, maka diminta remedial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak aktivitas gerak berirama yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi.

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:

- Apakah kegiatan pembelajaran dapat berjalan dengan baik?
- Kesulitan-kesulitan apa saja yang dialami/temukan dalam proses aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan aktivitas gerak berirama.
- Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan aktivitas gerak berirama tersebut.
- Bagaimana keterlibatan peserta didik dalam proses aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan aktivitas gerak berirama tersebut.

LAMPIRAN-LAMPIRAN

LAMPIRAN 1

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

Nama Siswa :
Tanggal :
Materi Pembelajaran :
Fase/Kelas : F / XI

1. Panduan umum
 - a. Pastikan Kalian 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 pembelajaran
 - a. Bersama dengan teman, buatlah kelompok yang terdiri dari 6-9 orang.
 - b. Lakukan aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak aktivitas gerak berirama dengan temanmu satu kelompok.
 - c. Perhatikan penjelasan berikut ini:

Cara melakukan aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak aktivitas gerak berirama antara lain:

 - 1) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak ayunan satu lengan ke belakang dan ke depan, ayunan dua tangan ke belakang dan ke depan, ayunan lengan silang dan rentang di muka badan, ayunan lengan melingkar di atas kepala, ayunan lengan satu lengan horizontal ke kiri dan ke kanan, ayunan lengan kedua lengan ditarik ke dada dan didorong ke depan.
 - 2) Aktivitas pembelajaran keterampilan rangkaian gerak pertama, kedua, ketiga, keempat, kelima, dan keenam.
 - d. Lakukan refleksi aktivitas pembelajaran dengan mengisi di bawah ini!

Bentuk Pembelajaran	Kesulitan yang sering dialami	Kesalahan yang sering dilakukan	Cara memperbaiki kesalahan tersebut
Aktivitas keterampilan gerak ayunan lengan			
Aktivitas keterampilan gerak langkah kaki			
Aktivitas keterampilan gerak rangkaian			

LAMPIRAN 2

BAHAN BACAAN GURU DAN PESERTA DIDIK

1. Bahan Bacaan Peserta Didik

- a. Peraturan aktivitas gerak berirama yang standar. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
- b. Materi pembelajaran keterampilan gerak aktivitas gerak berirama. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.

2. Bahan Bacaan Guru

- a. Teknik dasar aktivitas gerak berirama.
- b. Bentuk-bentuk keterampilan aktivitas gerak berirama.
- c. Bentuk-bentuk rangkaian aktivitas gerak berirama.

LAMPIRAN 3

GLOSARIUM

- Aktivitas gerak berirama merupakan aktivitas gerak yang dilakukan dengan merangkai gerak ayunan lengan dan pola langkah kaki yang diiringi dengan music, lagu, ketukan atau hitungan dengan memperhatikan keserasian. Untuk melakukan gerakan-gerakan aktivitas gerak berirama secara baik diperlukan kemampuan dasar fisik yang memadai. Dengan kondisi fisik yang baik akan memudahkan melakukan gerakan-gerakan yang lebih sulit (kompleks).
- Pola langkah adalah gerak melangkah kaki ke arah depan-belakang, kanan-kiri atau mengangkat kaki dalam gerak berirama.
- Ayunan lengan adalah gerakan yang dilakukan dengan ayunan bahu dengan berbagai macam gerakan dalam aktivitas gerak berirama.
- Irama adalah ritme yang digunakan untuk melakukan gerakan dapat berupa ketukan, hitungan, music atau lagu.
- Teknik adalah cara melakukan atau melaksanakan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efisien dan efektif. Teknik dalam aktivitas gerak berirama dapat diartikan sebagai cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal.

LAMPIRAN 4

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mahendra, *Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMA/SMK Untuk Kelas XI* : Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi RI, Jakarta : 2022

- Agus Mahendra, *Buku Untuk Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMA/SMK Untuk Kelas XI* : Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi RI, Jakarta : 2022
- Muhajir. 2017. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*, untuk SMA/MA Kelas XI. Jakarta: PT. Erlangga.
- Muhajir. 2017. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*, untuk SMA/MA Kelas XI. Jakarta: PT. Erlangga.
- Muhajir. 2020. *Belajar dan Berlatih Permainan Bola Basket*. Bandung: Sahara Multi Trading.
- Tim penyusunan Bahan Ajar. 2010. *Buku Bahan Ajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Bogor: PPPPTK Penjas & BK.

Memeriksa dan Menyetujui, 20

Kepala Sekolah Guru Mata Pelajaran

.....

NIP. NIP.