

**MODUL AJAR PJOK SMA FASE F KELAS XI
AKTIVITAS SENAM**

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 menganalisis hasil evaluasi keterampilan gerak keseimbangan guling depan, guling belakang dan guling lenting 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 gerak aktivitas senam.

D. SARANA DAN PRASARANA

- Lapangan olahraga atau halaman sekolah (ruangan kelas).
- Matras senam atau sejenisnya.
- 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 keseimbangan guling depan, guling belakang dan guling lenting melalui fakta, konsep dan prosedur serta praktik/latihan:

- Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keseimbangan berjongkok bertumpu dengan telapak tangan.
- Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak guling ke depan dengan menempelkan kertas diantara dagu dengan dada.
- Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak guling ke depan sikap awal berjongkok.
- Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak guling ke depan sikap berdiri.
- Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak guling ke belakang dengan awalan berjongkok.
- Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak guling ke belakang dengan awalan berdiri.
- Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak guling lenting dengan awalan berbaring.
- Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak guling lenting dengan awalan jongkok.
- Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak guling lenting dengan awalan berdiri.

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

2. Media Pembelajaran

- a. Peserta didik sebagai model atau guru yang memperagakan aktivitas keterampilan gerak guling depan, guling belakang, dan guling lenting aktivitas senam.
- b. Gambar aktivitas keterampilan gerak guling depan, guling belakang, dan guling lenting aktivitas senam.
- c. Video pembelajaran aktivitas keterampilan gerak guling depan, guling belakang, dan guling lenting aktivitas senam.

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 Latihan dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan menganalisis hasil rancangan keterampilan gerak dan fungsional permainan dan olahraga (guling depan, guling belakang, dan guling lenting) aktivitas senam sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai karakter 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. PEMAHAMAN BERMAKNA

- Peserta didik dapat memanfaatkan aktivitas keterampilan gerak senam lantai dalam kehidupan nyata sehari-hari. Contohnya:
 - Dengan aktivitas senam dapat membuat tubuh menjadi bugar dan sehat.
 - Dengan keterampilan gerak senam lantai dapat lebih efektif untuk melakukan aktivitas yang melibatkan kelenturan dan mengguling dalam keadaan darurat dll.
- Peserta didik dapat menerapkan makna dan nilai-nilai yang terkandung dalam aktivitas keterampilan gerak aktivitas senam dalam kehidupan nyata sehari-hari, seperti sportifitas, kemandirian dll.

C. PERTANYAAN PEMANTIK

- Mengapa peserta didik perlu menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak aktivitas senam?
- Jika peserta didik memiliki keterampilan gerak aktivitas senam 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 senam.
- Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
 - Lapangan olahraga atau halaman sekolah (ruangan kelas).
 - Matras senam atau sejenisnya.
 - 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 aktivitas senam: misalnya bahwa aktivitas senam adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi cabang olahraga senam.
- Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak guling depan, guling belakang, dan guling lenting aktivitas senam.
- Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas keterampilan hasil rancangan keterampilan gerak aktivitas senam, 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 guling depan, guling belakang, dan guling lenting aktivitas senam, menggunakan tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu: mempraktikkan aktivitas senam dalam bentuk yang 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 dibentuk kelompok dan peserta didik berdiri dalam barisan lurus.
 - Cara bermain: (1) Peserta didik saling berpegangan tangan, tangan kiri memegang tangan teman di depan dan tangan kanan memegang tangan teman dibelakang melewati sela-sela kaki yang dikangkangi. (2) Dengan tangan yang saling berpegangan, akan membentuk sebuah rangkaian kelompok. (3) Tujuan permainan ini adalah untuk memindahkan seluruh kelompok dari satu garis dasar ke garis dasar lainnya. (4) Para peserta didik tidak boleh berlari, hanya boleh berjalan maju atau mundur mengikuti garis yang ditentukan oleh Guru. (5) Guru dapat memvariasikan agar berkompetisi dengan kelompok lainnya.
 - 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 4 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 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.

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 keterampilan hasil rancangan keterampilan gerak guling depan, guling belakang dan guling lenting aktivitas senam.
- 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 guling depan, guling belakang dan guling lenting aktivitas senam. Secara rinci tugas ajar aktivitas senam adalah sebagai berikut:

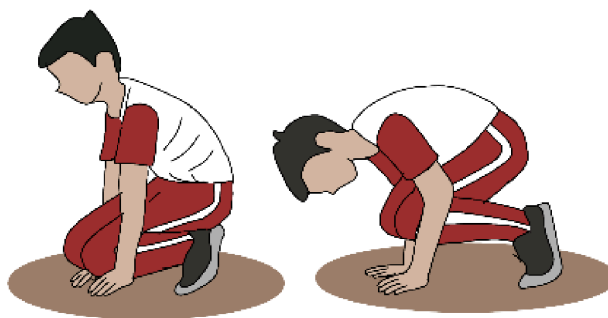
AKTIVITAS 1

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur keterampilan gerak menyepak dalam aktivitas guling depan dan guling belakang dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran sebagai berikut:

a) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keseimbangan berjongkok bertumpu dengan telapak tangan

Prosedur pelaksanaan:

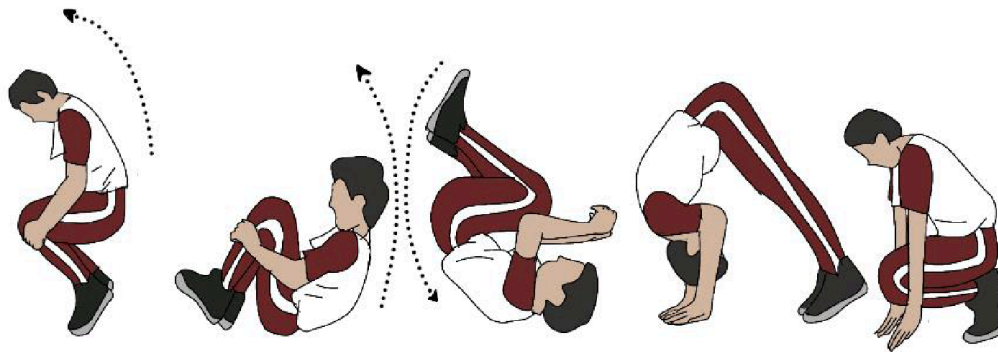
- Mula-mula sikap badan jongkok.
- Kedua kaki sedikit rapat dan kedua tangan.
- Kemudian sentuhkan paha dekat dengan siku tangan.
- Lalu angkatlah kedua kaki ke atas secara perlahan-lahan.
- Siku dapat berfungsi sebagai penahan paha.
- Sikap ini dipertahankan selama 5 sampai 8 detik. Pembelajaran dilakukan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



b) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak guling ke depan dengan menempelkan kertas diantara dagu dengan dada

Prosedur pelaksanaan:

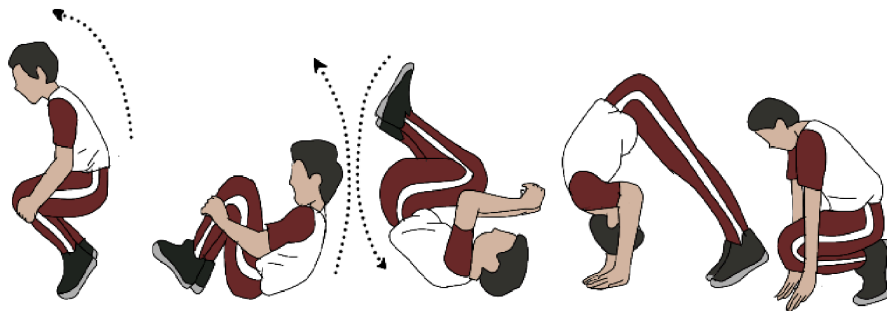
- Sikap awal jongkok, kedua kaki rapat, letakkan lutut ke dada.
- Kedua tangan menumpu di depan ujung kaki kira-kira 40 cm.
- Kemudian bengkokkan kedua tangan, letakkan pundak pada matras dengan menundukkan kepala, dan dagu sampai ke dada.
- Meletakkan kertas di antara dagu dan dada dan tidak boleh terlepas/jatuh.
- Setelah itu dilanjutkan dengan melakukan gerakan berguling ke depan.
- Ketika panggul menyentuh matras, peganglah tulang kering dengan kedua tangan menuju posisi jongkok kertas tetap menempel diantara dagu dan dada.
- Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.



c) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak guling ke depan sikap awal berjongkok

Prosedur pelaksanaan:

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



d) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak guling ke depan sikap berdiri

Prosedur pelaksanaan:

- Sikap awal berdiri dengan kedua kaki rapat, lalu letakkan kedua telapak tangan di atas matras selebar bahu, di depan ujung kaki sejauh ± 50 cm.
- Bengkokkan kedua tangan, lalu letakkan pundak di atas matras dan kepala dilipat sampai dagu menempel bagian dada.
- Selanjutnya dengan berguling ke depan, yaitu saat panggul menyentuh matras lipat kedua kaki dan pegang tulang kering dengan kedua tangan menuju ke posisi jongkok.
- Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.



e) **Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak guling ke belakang dengan awalan berjongkok**

Prosedur pelaksanaan:

- Sikap awal dalam posisi jongkok, kedua tangan di depan dan kaki sedikit rapat.
- Kepala ditundukkan kemudian kaki menolak kebelakang.
- Pada saat panggul mengenai matras, kedua tangan segera dilipat kesamping telinga dan telapak tangan menghadap ke bagian atas untuk siap menolak.
- 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.
- Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.



f) **Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak guling ke belakang dengan awalan berdiri**

Prosedur pelaksanaan:

- Guling kebelakang dari sikap berdiri tidak dengan kedua kaki rapat.
- Jatuhkan kebelakang dengan tetap kedua lutut rapat dan lurus, demikian pula akhirnya.

- Lakukan latihan ini berulang-ulang.
- Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.



AKTIVITAS 2

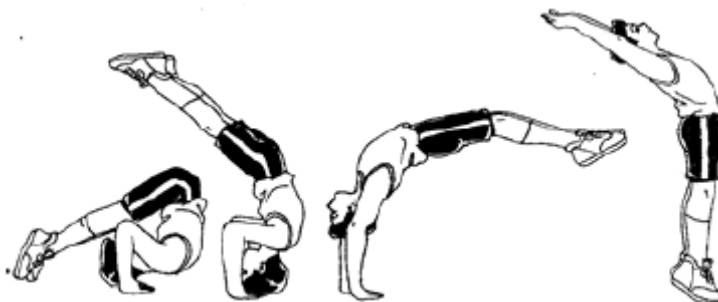
Setelah peserta didik melakukan aktivitas 1 pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak guling depan dan guling belakang aktivitas senam, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas 2 hasil rancangan keterampilan gerak guling lenting aktivitas senam.

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur keterampilan gerak guling lenting dalam aktivitas senam dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru. Bentuk-bentuk aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak guling lenting aktivitas senam, antara lain sebagai berikut:

a) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak guling lenting dengan awalan berbaring

Prosedur pelaksanaan:

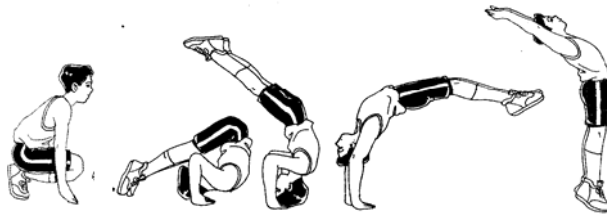
- Sikap awal posisi berbaring letakkan tangan disamping telinga dan kaki ditelinga.
- Angkat kedua tungkai ke atas mendekati kepala.
- Saat badan sudah berada di atas kepala, kedua kaki segera dilecutkan ke depan lurus dibantu oleh kedua tangan mendorong badan dengan menekan lantai.
- Lecutan gerakan ini menyebabkan badan melenting ke depan.
- Ketika layangan selesai, kedua kaki segera mendarat. Badan tetap melenting dan kedua lengan tetap terangkat lurus. Gerakan akhir adalah jongkok atau berdiri tegak.
- Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.



b) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak guling lenting dengan awalan jongkok

Prosedur pelaksanaan:

- Sikap awal posisi jongkok letakkan tangan sedikit di depan menyentuh matras.
- Kemudian letakkan tengkuk diantara kedua tangan sambil mengambil sikap guling depan.
- Kedua kaki dijaga agar tetap lurus.
- Ketika posisi untuk guling depan telah tercapai, segeralah pesenam mengguling ke depan
- Saat badan sudah berada di atas kepala, kedua kaki segera dilecutkan ke depan lurus dibantu oleh kedua tangan mendorong badan dengan menekan lantai.
- Lecutan gerakan ini menyebabkan badan melenting ke depan.
- Ketika layangan selesai, kedua kaki segera mendarat. Badan tetap melenting dan kedua lengan tetap terangkat lurus. Gerakan akhir adalah jongkok atau berdiri tegak.
- Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.



c) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak guling lenting dengan awalan berdiri

Prosedur pelaksanaan:

- 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.
- Kemudian letakkan tengkuk diantara kedua tangan sambil mengambil sikap guling depan.
- Kedua kaki dijaga agar tetap lurus.
- Ketika posisi untuk guling depan telah tercapai, segeralah pesenam mengguling ke depan
- Saat badan sudah berada di atas kepala, kedua kaki segera dilecutkan ke depan lurus dibantu oleh kedua tangan mendorong badan dengan menekan lantai.
- Lecutan gerakan ini menyebabkan badan melenting ke depan.
- Ketika layangan selesai, kedua kaki segera mendarat. Badan tetap melenting dan kedua lengan tetap terangkat lurus. Gerakan akhir adalah jongkok atau berdiri tegak.
- Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan



- Guru mengamati seluruh gerakan peserta didik secara individu maupun kelompok.
- Seluruh aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak guling depan, guling belakang dan guling lenting dalam aktivitas senam peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan gerakan.
- Peserta didik secara individu dan dan kelompok melakukan aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak sesuai dengan koreksi oleh guru.
- Seluruh aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak peserta didik setelah diberikan umpan balik diamati oleh guru secara individu maupun kelompok.
- 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 gerak aktivitas senam.
- Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak guling depan, guling belakang dan guling lenting dalam aktivitas senam, 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 | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Posisi badan saat akan melakukan gerakan sangat penting untuk keberhasilan gerakan dalam aktivitas senam, posisi badan yang tepat saat berguling belakang adalah <ul style="list-style-type: none"> a. di depan matras b. di sebelah kanan matras c. di sebelah kiri matras d. membelakangi matras e. di depan dan belakang matras <p>Kunci: D. membelakangi matras</p> | Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0. |
| | Uraian tertutup | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Jelaskan urutan gerakan cara melakukan guling depan dengan sikap awal berdiri dalam aktivitas senam. <p>Kunci:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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) Bengkokkan 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. | 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. |

3. Penilaian Keterampilan

Tes kinerja aktivitas variasi hasil rancangan guling depan, guling belakang dan guling lenting aktivitas senam

1) Butir Tes

Lakukan aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak guling depan, guling belakang dan guling lenting aktivitas senam. 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 variasi hasil rancangan 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) sikap berdiri tegak.
- (b) kedua lengan lurus.
- (c) tumpukan kedua tangan di lantai selebar bahu.

- (2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan
- dari sikap jongkok masukkan kepala diantara dua tangan.
 - dorong bahu hingga menyentuh lantai.
 - dilanjutkan dengan berguling dengan tumpuan leher bagian belakang ke arah depan (guling depan dan guling lenting) ke arah belakang (guling belakang).
 - pada saat kaki berada di atas, kedua tangan memeluk lutut (guling depan dan guling belakang).
 - pada gerakan guling lenting tangan mendorong untuk melenting dengan kaki lurus.
- (3) Sikap akhir melakukan gerakan
- Badan berdiri tegak.
 - Posisi kedua tangan disamping badan.
 - Pandangan lurus ke depan.
- b) Pengolahan skor
 Skor maksimum: 10
 Skor perolehan peserta didik: SP
 Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/10.
- c) Konversi ketepatan 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 |

Keterangan:

Skor 3: Jika gerakan dilakukan dengan sempurna

Skor 2: Jika gerakan dilakukan dengan kurang sempurna

Skor 1: Jika gerakan dilakukan dengan tidak sempurna

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 senam.
- d. Kesalahan-kesalahan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak aktivitas senam.
- e. Bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak aktivitas senam.

Contoh Format Refleksi.

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak aktivitas senam, 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 senam *) | | |
| 2 | Menunjukkan nilai-nilai karakter profil Pelajar Pancasila pada elemen mandiri dan gotong royong dalam proses aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak aktivitas senam. | | |

*) Materi disesuaikan dengan pokok bahasan.

Catatan:

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak aktivitas senam 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 senam 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:

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

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 sejumlah maksimal 9 orang.
 - b. Lakukan aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak aktivitas senam secara berpasangan dengan temanmu satu kelompok.
 - c. Perhatikan penjelasan berikut ini:

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

 - 1) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keseimbangan berjongkok bertumpu dengan telapak tangan.
 - 2) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak guling ke depan dengan menempelkan kertas diantara dagu dengan dada.
 - 3) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak guling ke depan sikap awal berjongkok.
 - 4) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak guling ke depan sikap berdiri.
 - 5) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak guling ke belakang dengan awalan berjongkok.
 - 6) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak guling ke belakang dengan awalan berdiri.
 - 7) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak lenting dengan awalan berbaring.
 - 8) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak guling lenting dengan awalan jongkok.
 - 9) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak guling lenting dengan awalan berdiri.
 - d. Amatilah dan saling memberikan masukan terhadap gerakan yang dilakukan bersama dengan temanmu.

e. Isilah lembar refleksi setelah aktivitas pembelajaran di bawah ini!

| Bentuk Pembelajaran | Kesulitan yang sering dialami | Kesalahan yang sering dilakukan | Cara memperbaiki kesalahan tersebut |
|--|-------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|
| Aktivitas keterampilan gerak guling depan | | | |
| Aktivitas keterampilan gerak guling belakang | | | |
| Aktivitas keterampilan gerak guling lenting | | | |

LAMPIRAN 2

BAHAN BACAAN GURU DAN PESERTA DIDIK

1. Bahan Bacaan Peserta Didik

- Sejarah aktivitas senam lantai. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
- Materi keterampilan gerak aktivitas senam. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.

2. Bahan Bacaan Guru

- Teknik dasar aktivitas senam.
- Bentuk-bentuk keterampilan gerak aktivitas senam.
- Bentuk-bentuk perlombaan aktivitas senam.

LAMPIRAN 3

GLOSARIUM

- Senam lantai pada umumnya disebut *floor exercise*, tetapi ada juga yang menamakan *tumbling*. Senam lantai merupakan salah satu rumpun dari senam. Senam lantai adalah latihan senam yang dilakukan pada matras. Unsur-unsur gerakannya terdiri dari mengguling, melompat, meloncat, berputar di udara, menumpu dengan tangan atau kaki untuk memperthankan sikap seimbang atau pada saat meloncaat ke depan atau kebelakang.
- Guling ke depan adalah gerakan mengguling atau menggelinding ke depan membulat dengan tumpuan leher bagian belakang.
- 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.

- Teknik adalah cara melakukan atau melaksanakan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efisien dan efektif. Teknik dalam aktivitas senam 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,

Kepala Sekolah

....., 20

Guru Mata Pelajaran

.....
NIP.

.....
NIP.