

MODUL AJAR PJOK SMP FASE D KELAS IX

Penyusun : Agus Gunawan Jenjang : SMP Kelas : IX Alokasi Waktu : 2 x 40 Menit (2 Kali pertemuan).	Kompetensi Awal: Peserta didik menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan menganalisis kombinasi berbagai gerak keseimbangan, guling depan, guling belakang, guling lenting senam dengan benar.	Profil pelajar pancasila: Profil pelajar pancasila yang dikembangkan pada fase D adalah mandiri dan gotong Royong yang ditunjukkan melalui proses pembelajaran variasi dan kombinasi gerak spesifik keseimbangan, guling depan, guling belakang, dan guling lenting senam.
Sarana Prasarana		
- o Lapangan olahraga atau halaman sekolah (ruangan kelas). - o Matras senam atau sejenisnya. - o Peluit dan <i>stopwatch</i>.		
Target Peserta Didik		
- o Peserta didik regular/tipikal. - o Peserta didik dengan hambatan belajar. - o Peserta didik cerdas istimewa berbakat (CIBI). - o Peserta didik meregulasi diri belajar. - o Peserta didik dengan ketunaan (tunanetra, tunarungu, tunagrahita, tunadaksa, tunalaras, tunaganda).		
Jumlah Peserta Didik		
o Maksimal 32 peserta didik.		
Ketersediaan Materi		
- o Pengayaan untuk peserta didik CIBI atau yang berprestasi tinggi : YA/TIDAK. - o Alternatif penjelasan, metode, atau aktivitas, untuk peserta didik yang sulit memahami konsep: YA/TIDAK. <i>Jika memilih YA, maka di dalam pembelajaran disediakan alternatif aktivitas sesuai kebutuhan peserta didik.</i>		
Materi Ajar, Alat, dan Bahan Pembelajaran		

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

- 1) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan variasi rangkaian gerakan guling depan dan guling belakang dari sikap jongkok.
- 2) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan variasi rangkaian gerakan guling depan dan guling belakang dari sikap berdiri.
- 3) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan variasi rangkaian gerakan keseimbangan menggunakan kaki dan guling depan.
- 4) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan variasi rangkaian gerakan keseimbangan bertumpu dengan kepala dan guling depan.
- 5) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan variasi rangkaian gerakan guling depan dan guling lenting.
- 6) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan variasi rangkaian gerakan meroda dan guling depan.
- 7) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan variasi rangkaian gerakan guling depan, sikap keseimbangan dan guling belakang.
- 8) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan variasi rangkaian gerakan keseimbangan bertumpu dengan kepala, guling ke depan, dan guling belakang.
- 9) Rangkaian gerakan guling depan, guling belakang dan guling lenting.

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 reguler. 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 rangkaian gerak senam (gerak keseimbangan menggunakan kaki, keseimbangan menggunakan kepala, guling ke depan, guling ke belakang, dan meroda).
- b. Gambar aktivitas pembelajaran gerak senam (gerak keseimbangan menggunakan kaki, keseimbangan menggunakan kepala, guling ke depan, guling ke belakang, dan meroda).
- c. Video pembelajaran aktivitas gerak senam (gerak keseimbangan menggunakan kaki, keseimbangan menggunakan kepala, guling ke depan, guling ke belakang, dan meroda).

3. Alat dan Bahan Pembelajaran

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

Moda Pembelajaran

- o Daring.
- o **Luring.**
- o Paduan antara tatap muka dan PJJ (*blended learning*).

Guru memilih moda pembelajaran yang diinginkan sesuai dengan kebutuhan dan lingkungan belajar yang ada, pada modul ini menggunakan moda luring.

Pengaturan Pembelajaran

Pengaturan Peserta didik:

- o Individu.
 - o Berpasangan.
 - o Berkelompok (3 s.d 5 orang).
 - o Klasikal
- (Guru dapat mengatur sesuai dengan jumlah siswa di setiap kelasnya serta formasi yang diinginkan).

Metode:

- o Diskusi
- o Presentasi
- o **Demonstrasi**
- o Project
- o Eksperimen
- o Eksplorasi
- o Permainan
- o **Ceramah**
- o **Simulasi**
- o resiprokal

(Guru dapat memilih salah satu atau menggabungkan beberapa penilaian yang sesuai).

Asesmen Pembelajaran

Menilai Ketercapaian Tujuan Pembelajaran:

- o **Asesmen individu**
- o **Asesmen berpasangan**
- o Asesmen kelompok

Jenis Asesmen:

- o Pengetahuan (tulisan, lisan)
 - o Performa (kinerja)
 - o Sikap (mandiri dan gotong royong)
 - o Porto folio
- (Guru dapat memilih salah satu atau menggabungkan beberapa penilaian yang sesuai).

Tujuan Pembelajaran

Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan menganalisis aktivitas pembelajaran gerak keseimbangan, guling depan, guling belakang, dan guling lenting senam sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai 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.

Pemahaman Bermakna

Peserta didik dapat memanfaatkan aktivitas gerak senam dalam kehidupan nyata sehari-hari. Contohnya: dalam kehidupan sehari-hari peserta didik dihadapkan dalam kondisi tertentu yang mengharuskan mereka melakukan suatu gerakan cepat dan kuat, tepat, terkoordinasi, kadang juga menuntut gerakan yang halus, lembut, dan penuh perhitungan. Hal ini menuntut tubuh untuk memiliki kebugaran jasmani yang baik, dengan gerakan-gerakan senam dapat membantu mengembangkan kebugaran tubuh. Nilai-nilai yang terkandung dalam senam mengajarkan untuk berperilaku sportif, jujur, gotong royong, disiplin taat pada peraturan, menghormati orang lain dapat ditunjukkan dalam kehidupan sehari-hari.

Pertanyaan Pemantik

Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai aktivitas gerak senam?

Prosedur Kegiatan Pembelajaran

1. Persiapan mengajar

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

- a. Membaca kembali Modul Ajar yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
- b. Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan aktivitas gerak senam.
- c. Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
 - 1) Lapangan olahraga atau halaman sekolah (ruangan kelas).
 - 2) Matras senam lantai atau sejenisnya.
 - 3) Peluit dan *stopwatch*.
 - 4) 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 untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.
- 5) Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab.

- 6) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan aktivitas senam lantai: misalnya: bahwa aktivitas senam adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi cabang olahraga senam.
- 7) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu dua rangkaian gerakan senam lantai: rangkaian gerakan guling depan dan guling belakang; rangkaian gerakan keseimbangan kaki dan guling depan; rangkaian keseimbangan bertumpu dengan kepala dan guling depan; rangkaian gerakan guling depan dan guling lenting; rangkaian gerakan meroda dan guling depan; dan tiga rangkaian gerakan senam lantai: rangkaian gerakan guling depan, keseimbangan menggunakan kaki, dan guling belakang; rangkaian gerakan keseimbangan bertumpu dengan kepala, guling depan, dan guling belakang; rangkaian gerakan guling depan, guling belakang, dan guling lenting.
- 8) Guru menjelaskan tehnik penilaian untuk kompetensi aktivitas senam, baik kompetensi sikap spiritual dengan observasi dalam bentuk jurnal: yaitu perilaku keseriusan dalam berdoa dan berusaha secara maksimal, kompetensi sikap sosial: nilai-nilai karakter antara lain: gotong royong dan mandiri, kompetensi pengetahuan: mengidentifikasi dua rangkaian gerakan senam lantai dan tiga rangkaian gerakan senam lantai menggunakan penugasan atau tes lisan dan tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu: melakukan dua rangkaian gerakan senam lantai dan melakukan tiga rangkaian gerakan senam lantai, serta perlombaan senam dalam bentuk rangkaian gerakan yang sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi.
- 9) Dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan dalam bentuk *game*. Nama Permainannya adalah menjala ikan.
- 10) 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 (55 Menit)

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

- 1) Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang gerak keseimbangan menggunakan kaki, keseimbangan menggunakan kepala, guling depan, guling belakang, guling lenting, dan gerakan meroda, baik melalui video pembelajaran, gambar, maupun peragaan guru atau peserta didik.
- 2) Peserta didik mencoba gerak keseimbangan menggunakan kaki, keseimbangan menggunakan kepala, guling depan, guling belakang, dan gerakan meroda, yang telah diperlihatkan melalui video pembelajaran, gambar, atau diperagakan oleh guru atau peserta didik.
- 3) Peserta didik melakukan gerak spesifik gerak keseimbangan menggunakan kaki, keseimbangan menggunakan kepala, guling depan, guling belakang, guling lenting, dan gerakan meroda, secara berulang-ulang sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru, sesuai dengan koreksi yang diberikan oleh guru.

Secara rinci bentuk-bentuk pembelajaran gerak keseimbangan menggunakan kaki, keseimbangan menggunakan lengan, keseimbangan menggunakan kepala, guling depan, guling belakang, guling lenting, dan meroda adalah sebagai berikut:

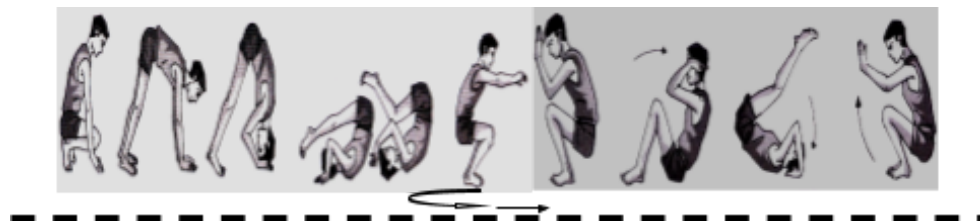
Aktivitas 1

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur keterampilan rangkaian gerakan guling depan, guling belakang, guling lenting, dan meroda dapat dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran sebagai berikut:

a) Aktivitas pembelajaran 1: Rangkaian gerakan guling depan dan guling belakang

Cara melakukannya:

- 1) Berdiri menghadap arah gerakan, kedua kaki dibuka selebar bahu, kedua lengan di samping badan.
- 2) Lakukan gerak guling depan dengan diawali meletakkan kedua telapak tangan pada matras, masukan kepala diantara kedua lengan, gulingkan badan kedepan saat bahu menempel matras, dan akhir gerakan jongkok dengan kedua lengan lurus ke depan.
- 3) Dari posisi jongkok, letakkan kedua telapak tangan pada matras angkat pinggul, masukan kepala diantara kedua lengan, saat bahu menempel matras lakukan gerak guling ke belakang dengan menolakkan kedua kaki ke depan belakang, hingga kedua kaki mendarat pada matras dan akhir gerakan berjongkok.

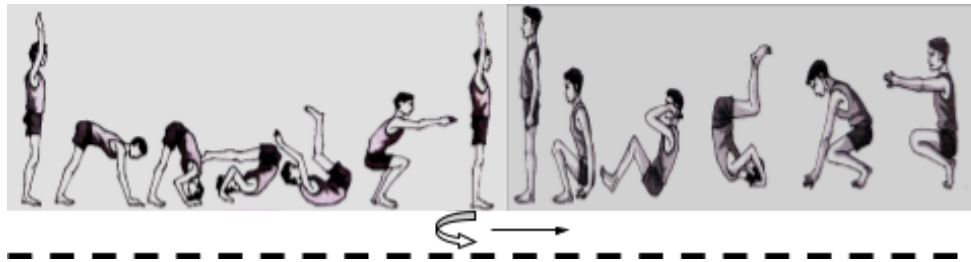


b) Aktivitas pembelajaran 2: Rangkaian gerakan guling depan dan guling belakang dari sikap berdiri

Cara melakukannya:

- 1) Berdiri menghadap arah gerakan, kedua kaki dibuka selebar bahu, kedua lengan di samping badan.
- 2) Lakukan gerak guling depan dengan diawali dari sikap berdiri kemudian meletakkan kedua telapak tangan pada matras, masukan kepala diantara kedua lengan, gulingkan badan kedepan saat bahu menempel matras, dan akhir gerakan berdiri dengan kedua lengan lurus ke depan.
- 3) Dari posisi berdiri, letakkan kedua telapak tangan pada matras angkat pinggul, masukan kepala diantara kedua lengan, saat bahu menempel matras

lakukan gerak guling ke belakang dengan menolakkan kedua kaki ke depan belakang, hingga kedua kaki mendarat pada matras dan akhir gerakan berdiri.



c) **Aktivitas pembelajaran 3: Rangkaian gerakan keseimbangan dengan kaki dan guling depan**

Cara melakukannya:

- 1) Berdiri sikap keseimbangan berdiri dengan kedua kaki, yakni dengan meluruskan salah satu kaki ke belakang lurus.
- 2) Badan dibungkukkan ke depan dan kedua lengan lurus ke samping badan.
- 3) Gerakan dilakukan secara bergantian menggunakan kaki kanan dan kiri (setiap gerakan di tahan 8—10 hitungan).
- 4) Lanjutkan gerakan ini dengan gerak berguling ke depan diawali posisi berdiri dan meletakkan kedua telapak tangan pada matras, dan akhiri dengan gerakan berdiri dan kedua lengan lurus ke atas di samping telinga.



d) **Aktivitas pembelajaran 4: Rangkaian keseimbangan bertumpu dengan kepala dan guling depan**

Cara melakukannya:

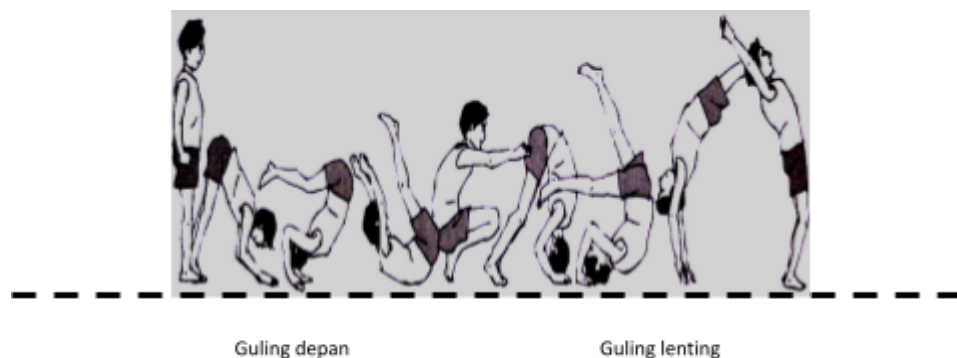
- 1) Lakukan sikap berdiri bertumpu dengan kepala, yakni dengan meletakkan dahi dan kedua telapak tangan pada matras hingga dahi dan kedua telapak tangan membentuk segi tiga sama sisi.
- 2) Kemudian lurus dan rapatkan ke atas (gerakan di tahan 8—10 hitungan).
- 3) Lanjutkan gerakan ini dengan gerak berguling ke depan pada matras, dan diakhiri dengan gerakan berdiri dan kedua lengan lurus ke atas di samping telinga.



e) **Aktivitas pembelajaran 5: Rangkaian gerakan guling depan dan guling lenting**

Cara melakukannya:

- 1) Berdiri menghadap arah gerakan, kedua kaki dibuka selebar bahu, kedua lengan di samping badan.
- 2) Lakukan gerak guling depan dengan diawali meletakkan kedua telapak tangan pada matras, masukan kepala diantara kedua lengan, gulingkan badan kedepan saat bahu menempel matars, dan akhir gerakan jongkok dengan kedua lengan lurus ke depan.
- 3) Dari posisi jongkok, letakan kedua telapak tangan pada matras angkat pinggul, masukan kepala diantara kedua lengan, saat bahu menempel matras lakukan gerak guling lenting dengan melecutkan kedua kaki ke depan atas, hingga kedua kaki mendarat pada matars dan akhir gerakan berdiri dengan posisi pinggang melenting.



f) **Aktivitas pembelajaran 6: Rangkaian gerakan meroda dan guling depan**

Cara melakukannya:

- 1) Berdiri menyamping arah gerakan, kedua kaki dibuka selebar bahu, kedua lengan terentang serong atas di samping telinga.
- 2) Lakukan gerak meroda dengan memutar badan menyamping arah gerakan, hingga kedua lengan dan kaki menjadi tumpuan, akhir gerakan berdiri menyamping arah gerakan.
- 3) Dari posisi berdiri menyamping, putar badan menghadap arah gerakan untuk melakukan gerak berguling dengan diawali meletakkan kedua tangan pada matras dan memasukkan kepala diantara kedua lengan.
- 4) Gulingkan badan kedepan saat bahu menempel matars, dan akhir gerakan jongkok dengan kedua lengan lurus ke depan.



Refleksi:

- Lakukan aktivitas pembelajaran dua rangkaian gerakan senam lantai. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

No	Aktivitas Pembelajaran	Pengamatan Pembelajaran	
		Tercapai	Belum Tercapai
1.	Aktivitas pembelajaran dua rangkaian gerakan senam lantai yang dilakukan secara berpasangan atau berkelompok.		
2.	Menunjukkan nilai-nilai karakter profil Pelajar Pancasila pada elemen Mandiri dan Gotong Royong dalam proses pembelajaran dua rangkaian gerakan senam lantai.		

*) materi dapat disesuaikan dengan pokok bahasan

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

Catatan:

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran dua rangkaian gerakan senam lantai yang ditentukan oleh guru, maka minta remedial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran dua rangkaian gerakan senam lantai yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi dalam bentuk pengayaan.

Aktivitas 2

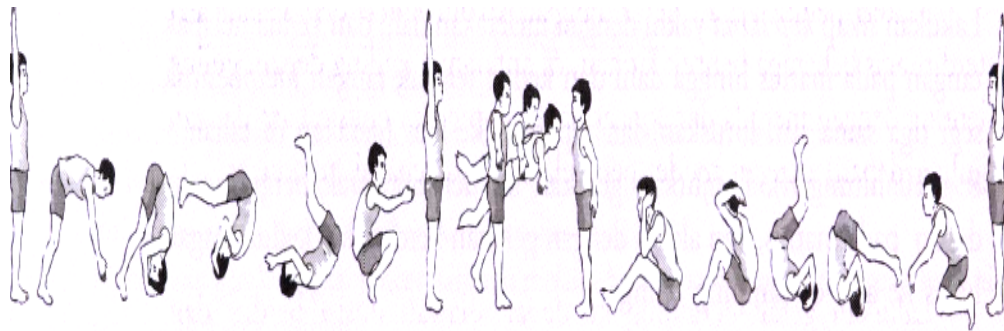
Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran dua rangkaian gerakan senam lantai dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran yaitu aktivitas pembelajaran tiga rangkaian gerakan senam lantai.

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur keterampilan gerak variasi dan kombinasi pembelajaran tiga rangkaian gerakan senam lantai dapat dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran sebagai berikut:

a) Aktivitas pembelajaran 1: Rangkaian gerakan ke depan, sikap keseimbangan dan guling belakang

Cara melakukannya:

- 1) Lakukan guling ke depan diawali posisi berdiri dan meletakkan kedua telapak tangan pada matras, dan akhir gerakan berdiri dengan kedua lengan lurus ke atas di samping telinga.
- 2) Kemudian dilanjutkan dengan sikap melayang, yakni dengan meluruskan salah satu kaki ke belakang lurus, badan dibungkukkan ke depan, dan kedua lengan lurus ke samping badan (sikap melayang ditahan 8—10 hitungan).
- 3) Selanjutnya kembali gerakan ini dengan gerak berguling ke belakang pada matras dan diakhiri dengan gerakan berdiri dan kedua lengan lurus ke atas di samping telinga.



b) Aktivitas pembelajaran 2 : Rangkaian gerakan berdiri bertumpu dengan kepala, guling ke depan, dan guling ke belakang

Cara melakukannya:

- 1) Lakukan sikap berdiri bertumpu dengan kepala, yakni dengan meletakkan dahi dan kedua telapak tangan pada matras hingga dahi dan kedua telapak tangan membentuk segi tiga sama sisi, luruskan dan rapatkan kedua kaki ke atas (gerakan di tahan 8-10 hitungan).
- 2) Dilanjutkan gerakan ini dengan gerak berguling ke depan pada matras dan diakhiri dengan gerakan berdiri, dan kedua lengan lurus ke atas di samping telinga.

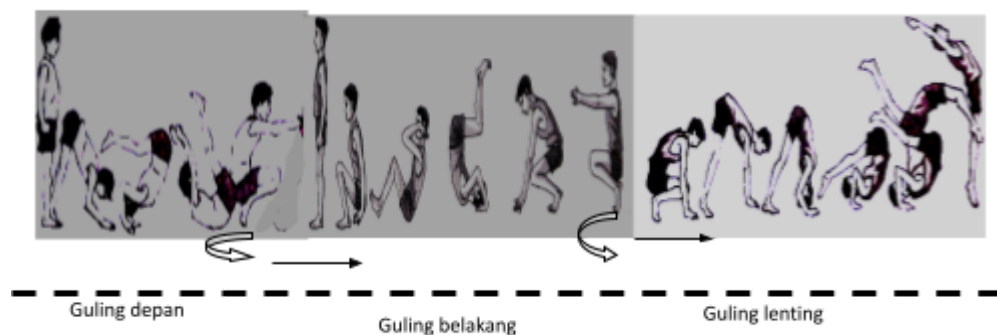
- 3) Lakukan kembali gerakan guling ke belakang dari posisi berdiri dan diakhiri dengan berdiri dan kedua lengan lurus ke atas di samping telinga.



c) **Aktivitas pembelajaran 3 : Rangkaian gerakan guling depan, guling belakang, dan guling lenting**

Cara melakukannya:

- 1) Lakukan gerakan berguling ke depan diawali posisi berdiri dan meletakkan kedua telapak tangan pada matras.
- 2) Lakukan gerakan berguling ke belakang diawali posisi berdiri dan turunkan pinggul bersamaan kedua telapak tangan pada matras.
- 3) Setelah berakhir gerakan berguling, lanjutkan dengan gerak guling lenting pada saat pundak menempel pada matras, yang di akhiri dengan gerakan berdiri, pinggang melenting dan kedua lengan lurus ke atas di samping telinga.



Refleksi:

- Lakukan aktivitas pembelajaran tiga rangkaian gerakan senam lantai. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

No	Aktivitas Pembelajaran	Pengamatan Pembelajaran	
		Tercapai	Belum Tercapai
1.	Aktivitas pembelajaran tiga rangkaian gerakan senam lantai yang dilakukan secara berpasangan atau berkelompok.		

2.	Menunjukkan nilai-nilai karakter profil Pelajar Pancasila pada elemen Mandiri dan Gotong Royong dalam proses aktivitas pembelajaran rangkaian tiga gerakan senam lantai.		
----	--	--	--

*) materi dapat disesuaikan dengan pokok bahasan

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

Catatan:

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran tiga rangkaian gerakan senam lantai yang ditentukan oleh guru, maka minta remedial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak guling lenting yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi dalam bentuk pengayaan.

- 4) Peserta didik menerima umpan balik secara langsung maupun tertunda dari guru secara klasikal, tentang aktivitas pembelajaran dua rangkaian gerakan senam lantai, dan aktivitas pembelajaran tiga rangkaian gerakan senam lantai.
- 5) Seluruh rangkaian gerakan senam lantai, dua rangkaian gerakan dan tiga rangkaian gerakan senam lantai yang dilakukan oleh peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan dalam melakukan gerakan.
- 6) Guru mengamati seluruh gerakan peserta didik secara individu maupun kelompok.
- 7) Guru mengamati seluruh aktivitas peserta didik dalam melakukan berbagai rangkaian gerak senam lantai: dua rangkaian gerakan senam lantai dan tiga rangkaian gerakan senam lantai secara seksama. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.

c.

Kegiatan Penutup (10 menit)

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

- gerakan senam lantai: dua rangkaian gerakan senam lantai dan tiga rangkaian gerakan senam lantai, hasilnya dijadikan sebagai tugas penilaian penugasan.
- 5) Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.
 - 6) Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, dan bagi peserta didik yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.

Asesmen

1. Asesmen Sikap

Penilaian Pengembangan Karakter (Dimensi Mandiri dan Gotong Royong)

a. Petunjuk Penilaian (Lembar Penilaian Sikap Diri)

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

b. Rubrik Asesmen Sikap

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

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	1. Suatu gerakan memutar ke samping, pada saat bertumpu kedua tangan, dengan kaki terbuka lebar atau kang-kang. Gerakan ini dinamakan . . . A. guling lenting B. meroda C. guling ke depan D. guling ke belakang Kunci: B. meroda	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.
	Uraian tertutup	1. Jelaskan tahapan-tahapan dalam melakukan gerakan guling lenting. Kesalahan-apa saja yang sering dilakukan saat melakukan gerakan tersebut. Kunci: 1) Sikap permulaan berjongkok menghadap arah gerakan. 2) Kedua telapak tangan diletakkan di atas matras. 3) Masukkan kepala di antara kedua lengan hingga pundak menempel matras. 4) Gulingkan badan ke depan saat bahu menempel matras dengan dibantu gerakan kedua lengan, lecutkan kedua kaki ke depan atas hingga kedua kaki mendarat pada matras dengan posisi pinggang melenting.	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

a. Tes kinerja aktivitas gerak senam lantai.

1) Butir Tes

Lakukan aktivitas gerak tiga rangkaian rangkaian gerakan senam, guling ke depan, guling belakang, dan guling lenting. 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 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) Pedoman penskoran

(1) Sikap gerakan awal

Skor Baik jika:

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

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

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

(2) Sikap gerakan pelaksanaan

Skor Baik jika:

- (a) dari sikap jongkok masukkan kepala diantara dua tangan.
- (b) dorong bahu hingga menyentuh lantai.
- (c) dilanjutkan dengan berguling ke depan.
- (d) pada saat kaki berada di atas, kedua tangan memeluk lutut.

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

Skor Kurang jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

(3) Sikap posisi badan

Skor Baik jika:

- (a) badan condong ke depan.
- (b) posisi kedua tangan berada di depan.
- (c) berjongkok menghadap ke depan.

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

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

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 10

Skor perolehan peserta didik: SP

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

5) Lembar pengamatan penilaian hasil keterampilan gerak tiga rangkaian gerakan senam lantai.

a) Penilaian hasil keterampilan gerak rangkaian gerakan guling ke depan dan belakang senam

(1) Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk keterampilan gerak senam yang dilakukan peserta didik memperagakan keterampilan tiga rangkaian gerakan senam: guling depan, guling belakang, dan guling lenting dengan cara:

(a) Mula-mula peserta didik berdiri dibelakang matras.

(b) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” peserta didik mulai melakukan keterampilan rangkaian gerakan guling ke depan, ke belakang, dan guling lenting.

(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 guling depan	3
2.	Gerakan guling belakang	3
3.	Gerakan guling lenting	3
4.	Posisi akhir kedua lengan saat menjaga keseimbangan	3
5.	Menjaga keseimbangan tubuh secara keseluruhan	3
Jumlah Skor Maksimal		15

Pengayaan dan Remedial

1. Pengayaan

Pengayaan diberikan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik pada setiap aktivitas pembelajaran, nilai yang dicapai melampaui kompetensi yang telah ditetapkan oleh guru. Pengayaan dilakukan dengan cara menaikkan tingkat 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

- Kesulitan-kesulitan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan berbagai aktivitas rangkaian gerakan senam lantai.
- Kesalahan-kesalahan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan berbagai aktivitas rangkaian gerakan senam lantai.
- Bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas berbagai rangkaian gerakan senam lantai.

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 berbagai rangkaian gerakan senam lantai.
- Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses aktivitas berbagai rangkaian gerakan senam lantai tersebut.
- Bagaimana keterlibatan peserta didik dalam proses aktivitas berbagai rangkian gerakan senam lantai tersebut.

Lembar Kerja Peserta Didik

Tanggal :
 Lingkup/materi pembelajaran :
 Nama Siswa :
 Fase/Kelas : D / IX

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

- a. Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 8 orang.
- b. Lakukan aktivitas pembelajaran dua rangkaian gerakan senam lantai dan aktivitas pembelajaran tiga rangkaian gerakan senam lantai secara berpasangan dengan temanmu satu kelompok.
- c. Perhatikan penjelasan berikut ini:
Cara melakukan aktivitas pembelajaran dua rangkaian gerakan senam lantai dan aktivitas pembelajaran tiga rangkaian gerakan senam lantai, antara lain:
 - 1) Rangkaian gerakan guling depan dan guling belakang dari sikap jongkok
 - 2) Rangkaian gerakan guling depan dan guling belakang dari posisi berdiri
 - 3) Rangkaian gerakan keseimbangan kaki dan guling depan
 - 4) Rangkaian keseimbangan bertumpu dengan kepala dan guling depan
 - 5) Rangkaian gerakan guling depan dan guling lenting
 - 6) Rangkaian gerakan meroda dan guling depan
 - 7) Rangkaian gerakan guling depan keseimbangan menggunakan kaki, dan guling belakang
 - 8) Rangkaian gerakan keseimbangan bertumpu dengan kepala, guling depan, dan guling belakang
 - 9) Rangkaian gerakan guling depan, guling belakang, dan guling lenting

3. Bahan Bacaan Peserta Didik

- a. Peraturan pertandingan senam lantai yang standar. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
- b. Materi aktivitas pembelajaran berbagai gerak keseimbangan, guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting senam. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.

4. Bahan Bacaan Guru

- a. Teknik aktivitas pembelajaran berbagai gerak keseimbangan, guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting senam.
- b. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran berbagai rangkian gerakan senam lantai, dua rangkaian gerakan senam lantai dan tiga rangkaian gerakan senam lantai.

Glosarium

- Guling ke depan adalah gerakan mengguling atau menggelinding ke depan membulat. Jadi dalam gerakan guling depan gerakan tubuh harus dibulatkan.
- Guling ke belakang adalah menggelundung kebelakang, posisi badan tetap harus membulat yaitu: kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, kepala ditundukkan sampai dagu melekat di dada.

- Guling lenting adalah suatu gerakan lenting badan ke atas depan yang disebabkan oleh lemparan kedua kaki dan tolakan kedua tangan, dari sikap setengah guling kebelakang atau setengah guling ke depan dengan kedua kaki rapat dan lutut lurus.
- Meroda adalah suatu gerakan yang memutar tubuh ke samping kiri atau kanan dengan bertumpu pada kedua tangan dilanjutkan dengan mengangkat kaki kang-kang ke atas sehingga berputar seperti baling-baling ke samping kiri atau kanan.
- Rangkaian gerakan senam adalah gerakan-gerakan yang disusun dan dilakukan yang saling berhubungan satu sama lain dalam gerakan senam yang bermacam-macam bisa berupa dua rangkaian gerakan misalnya guling depan dan guling belakang, atau tiga rangkaian gerakan seperti rangkaiangerakan guling depan, guling belakang, dan guling lenting.
- Senam adalah aktivitas fisik yang dilakukan baik sebagai cabang olahraga tersendiri maupun sebagai latihan untuk cabang olahraga lainnya.
- Seimbang adalah suatu sikap yang menuntut daya keseimbangan yang besar apakah sikap tersebut dilakukan dalam bentuk berdiri atau duduk/berjongkok.
- Sikap kapan terbang: mengangkat salah satu kaki sambil mencondongkan badan ke depan diikuti tangan lurus ke samping sebagai penyeimbang.
- Sikap lilin: merupakan salah satu bentuk latihan keseimbangan pada senam dasar dengan posisi bada lurus dan kedua kaki rapat dan lurus ke atas dengan bertumpu pada pundak (seperti lilin pada posisi berdiri).
- Sikap melayang: merupakan salah satu bentuk latihan keseimbangan pada senam dasar dengan posisi badan dan kaki lurus ke belakang sedangkan kedua lengan terentang ke samping dan tumpuan menggunakan salah satu kaki.

Referensi

- Muhajir. 2017. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/MTs Kelas IX*. Bogor : Penerbit Yudhistira.
- Muhajir. 2017. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/MTs Kelas IX*. Bogor : Penerbit Yudhistira.
- Muhajir. 2020. *Belajar dan Berlatih Aktivitas Gerak Senam*. Bandung: Sahara Multi Trading.
- Tim Direktorat SMP. 2017. *Panduan Penilaian oleh Pendidik dan Satuan Pendidikan Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Tim Direktorat SMP. 2016. *Panduan Pembelajaran Untuk Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Memeriksa dan Menyetujui,
Kepala SMP/MTs

....., 2021
Guru Mata Pelajaran

.....
NIP.

.....
NIP.