

MODUL AJAR PJOK SMP FASE D KELAS VII

Penyusun : Muhajir Jenjang : SMP Kelas : VII Alokasi Waktu : 2 x 40 Menit (2 Kali pertemuan).	Kompetensi Awal: Peserta didik telah dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan kombinasi pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) untuk membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.	Profil Pelajar Pancasila: Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan pada Fase D adalah mandiri dan gotong royong yang ditunjukkan melalui proses pembelajaran gerak 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.		
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 yang Diperlukan		
1. Materi Pokok Pembelajaran a. Materi Pembelajaran Reguler Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik atletik melalui tolak peluru, diantaranya: 1) Gerak keseimbangan menggunakan kaki, menggunakan lengan, dan menggunakan kepala. 2) Gerak guling depan, guling ke belakang, dan guling lenting. 3) Gerak rangkaian guling ke depan dan guling ke belakang.		

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

- Peserta didik sebagai model atau guru yang memperagakan rangkaian gerak senam (gerak keseimbangan menggunakan kaki, keseimbangan menggunakan lengan, keseimbangan menggunakan kepala, guling ke depan, dan guling ke belakang).
- Gambar aktivitas pembelajaran gerak senam (gerak keseimbangan menggunakan kaki, keseimbangan menggunakan lengan, keseimbangan menggunakan kepala, guling ke depan, dan guling ke belakang).
- Vidio pembelajaran aktivitas gerak senam (gerak keseimbangan menggunakan kaki, keseimbangan menggunakan lengan, keseimbangan menggunakan kepala, guling ke depan, dan guling ke belakang).

3. Alat dan Bahan Pembelajaran

- Lapangan olahraga atau halaman sekolah (ruangan kelas).
- Matras senam atau sejenisnya
- Peluit dan *stopwatch*.
- Lembar kerja (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

Moda Pembelajaran

Guru memilih moda pembelajaran yang diinginkan sesuai dengan kebutuhan dan lingkungan belajar yang ada, seperti: moda daring, luring, atau paduan antara tatap muka dan PJJ (*blended learning*). Pada modul ini menggunakan moda luring.

Pengaturan Pembelajaran

Pengaturan Peserta Didik:

- o Individu
- o Berpasangan
- o Berkelompok
- o Klasikal

Metode:

- o Diskusi
- o Demonstrasi
- o Simulasi
- o Komando

<i>(Guru dapat mengatur sesuai dengan jumlah peserta didik di setiap kelasnya serta formasi yang diinginkan).</i>	<i>(Guru dapat memilih salah satu atau menggabungkan beberapa metode yang diinginkan).</i>
Asesmen Pembelajaran	
Menilai Ketercapaian Tujuan Pembelajaran: - o Asesmen individu - o Asesmen berpasangan	Jenis Asesmen: - o Pengetahuan (lisan dan tertulis). - o Keterampilan (praktik dan kinerja). - o Sikap (mandiri dan gotong royong). - o Portopolio. <i>(Guru dapat memilih salah satu atau menggabungkan beberapa asesmen yang sesuai).</i>
Tujuan Pembelajaran	
Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan menganalisis aktivitas pembelajaran gerak keseimbangan, guling depan, guling belakang, dan guling lenteng senam sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta 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.	
Pemahaman Bermakna	
Setelah peserta didik melakukan pembelajaran aktivitas gerak senam, manfaat apakah yang dirasakan olehnya? Dapatkah pengalaman pembelajaran ini diterapkan ke dalam kehidupan sehari-hari?	
Pertanyaan Pemantik	
Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai aktivitas gerak keseimbangan, guling depan, guling belakang, dan guling lenteng senam?	
Prosedur Kegiatan Pembelajaran	
1. Persiapan mengajar Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut: - Membaca kembali Modul Ajar yang telah dipersiapkan guru sebelumnya. - Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan aktivitas gerak senam. - Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya: 1) Lapangan olahraga atau halaman sekolah (ruangan kelas). 2) Matras senam lantai atau sejenisnya. 3) Peluit dan <i>stopwatch</i>. 4) Lembar Kerja (<i>student work sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.	

2.

Kegiatan pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

a.

Kegiatan pendahuluan (10 menit)

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

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran inti dengan prosedur sebagai berikut:

- 1) Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang gerak keseimbangan menggunakan kaki, keseimbangan menggunakan lengan, keseimbangan

menggunakan kepala senam, baik melalui video pembelajaran, gambar, maupun peragaan guru atau peserta didik.

- 2) Peserta didik mencoba gerak keseimbangan menggunakan kaki, keseimbangan menggunakan lengan, keseimbangan menggunakan kepala senam, yang telah diperlihatkan melalui video pembelajaran, gambar, atau diperagakan oleh guru atau peserta didik.
- 3) Peserta didik melakukan gerak spesifik keseimbangan menggunakan kaki, keseimbangan menggunakan lengan, keseimbangan menggunakan kepala senam secara berulang-ulang sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru, sesuai dengan koreksi yang diberikan oleh guru.

Secara rinci bentuk-bentuk pembelajaran gerak keseimbangan menggunakan kaki, keseimbangan menggunakan lengan, keseimbangan menggunakan kepala senam adalah sebagai berikut:

Aktivitas 1

Seimbang adalah suatu sikap yang menuntut daya keseimbangan yang besar apakah sikap tersebut dilakukan dalam bentuk berdiri atau duduk/berjongkok. Yang dikemukakan berikut ini adalah sikap keseimbangan ke belakang dan ke samping, dua macam sikap keseimbangan yang lazim dipergunakan dalam senam.

Sikap seimbang sebenarnya tidak sukar melakukannya, demikian pula melatihnya. Di samping rasa keseimbangan yang baik yang harus dimiliki peserta didik, maka kekuatan otot kaki dan kelenturan panggul akan sangat menentukan dalam mencapai hasil yang baik.

1) Materi 1: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak dominan keseimbangan dengan kaki sikap melayang

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak dominan keseimbangan dengan kaki sikap melayang.

Cara melakukannya:

- (1) Sikap awal berdiri tegak kedua lengan di samping badan dan pandangan ke depan.
- (2) Kedua lengan direntangkan ke samping.
- (3) Salah satu kaki diangkat dari lantai dan diluruskan ke belakang hingga sejajar kepala.
- (4) Berat badan tertumpu pada kaki yang satunya.
- (5) Turunkan kembali kaki yang diluruskan ke belakang secara perlahan hingga posisi berdiri, seperti posisi awal.



2) Materi 2: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak dominan keseimbangan dengan kaki sikap melayang dengan bantuan teman

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak dominan keseimbangan dengan kaki sikap melayang dengan bantuan teman.

Cara melakukannya:

- (1) Sikap awal melakukan sikap melayang dengan bantuan teman.
- (2) Angkat dan luruskan salah satu kaki ke belakang.
- (3) Pembelajaran ini dilakukan berpasangan atau kelompok.



3) Materi 3: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak dominan keseimbangan dengan kaki sikap melayang tanpa bantuan teman

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak dominan keseimbangan dengan kaki sikap melayang tanpa bantuan teman.

Cara melakukannya:

- (1) Sikap awal melakukan sikap melayang tanpa bantuan teman.
- (2) Angkat dan luruskan salah satu kaki ke belakang.
- (3) Pembelajaran ini dilakukan berpasangan atau kelompok.



4) Materi 4: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak dominan keseimbangan sikap lilin

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak dominan keseimbangan sikap lilin.

Cara melakukannya:

- (1) Sikap permulaan tidur telentang kaki dan badan lurus.
- (2) Kedua tangan di samping badan lurus.
- (3) Kedua kaki diangkat lurus ke atas, rapat dan lurus.
- (4) Kedua tangan menopang bagian belakang pinggul.
- (5) Turunkan kembali kedua kaki ke matras secara perlahan diawali menekuk kedua lutut hingga kembali pada posisi awal.

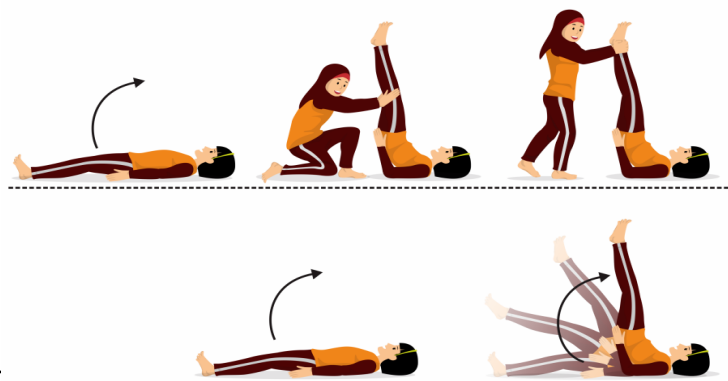


5) Materi 5: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak dominan keseimbangan sikap lilin

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak dominan keseimbangan sikap lilin.

Cara melakukannya:

- (1) Sikap permulaan mengangkat kedua kaki rapat dan lurus ke atas dengan bantuan teman dan dilanjutkan dengan tanpa bantuan.
- (2) Posisi yang membantu berada di belakang yang dibantu.
- (3) Untuk membantu meluruskan dan merapatkan kedua kaki, serta pinggu.
- (4) Pembelajaran ini dilakukan berpasangan atau kelompok.



6) Materi 6: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak dominan keseimbangan berdiri dengan kepala

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak dominan keseimbangan berdiri dengan kepala

Cara melakukannya:

- (1) Sikap permulaan berjongkok kedua kaki rapat.
- (2) Kedua telapak tangan diletakkan pada matras dilanjutkan dengan meletakkan dahi di depan kedua tangan, hingga dahi dan kedua telapak tangan membentuk segi tiga sama sisi.
- (3) Angkat pinggul ke atas hingga kedua kaki lurus dan terangkat dari matras/lantai.
- (4) Luruskan kedua kaki ke atas dan rapatkan serta badan dikeraskan.
- (5) turunkan kembali kedua kaki ke matras/lantai secara perlahan satu persatu dan kembali pada posisi awal/tahap persiapan.



- b) Peserta didik menerima umpan balik secara langsung maupun tertunda dari guru secara klasikal, tentang berbagai gerak keseimbangan senam.
- c) Seluruh berbagai gerak keseimbangan yang dilakukan oleh peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan dalam melakukan gerakan.
- d) Guru mengamati seluruh gerakan peserta didik secara individu maupun kelompok.

Guru mengamati seluruh aktivitas peserta didik dalam melakukan berbagai gerak keseimbangan senam secara seksama. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.

Refleksi:

- Lakukan aktivitas pembelajaran gerak dominan keseimbangan senam. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (asesmen proses) dan ketepatan melakukan gerakan (asesmen produk).

No	Aktivitas Pembelajaran	Hasil Refleksi	
		Tercapai	Belum Tercapai
1.	Aktivitas pembelajaran gerak dominan keseimbangan senam dengan berbagai formasi yang dilakukan secara berpasangan atau berkelompok.		
2.	Menunjukkan nilai-nilai karakter profil Pelajar Pancasila pada elemen mandiri dan gotong royong dalam proses aktivitas pembelajaran gerak dominan keseimbangan senam.		

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerak dominan keseimbangan senam, peserta didik diminta untuk menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak dominan keseimbangan senam. 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 gerak dominan keseimbangan senam yang ditentukan oleh guru, maka minta remedial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak dominan keseimbangan senam yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi dalam bentuk pengayaan.

Lembar Refleksi Diri (Sikap)

1. Isikan identitas Kalian.
2. Berikan tanda centang (✓) 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 Kurang Baik sesuai jumlah “Ya” yang terisi.

Nama:

Kelas:

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya membuat target asesmen 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”

Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan dan Keterampilan)
Model Menyontren

1. Isikan identitas Kalian.
2. Berikan tanda cek (√) pada kolom “Ya” jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap Siswa, 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.

Nama:

Kelas:

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya telah dapat menjelaskan pengertian gerak dominan keseimbangan senam dengan benar.		
2.	Saya telah dapat menyebutkan berbagai jenis gerak dominan keseimbangan senam dengan lengkap.		
3.	Saya telah dapat merinci cara melakukan gerak dominan keseimbangan senam dengan lengkap dan benar.		
4.	Saya telah dapat memeragakan gerak dominan keseimbangan senam secara terkontrol.		
5.	Saya telah dapat menjelaskan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan dalam melakukan gerak dominan keseimbangan senam dengan benar.		
Sangat Baik		Baik	Perlu Perbaikan
Jika lebih dari dan sama dengan 4 pernyataan terisi “Ya”		Jika kurang dari 3 pernyataan terisi “Ya”	Jika kurang dari 3 pernyataan terisi “Ya”

Aktivitas 2

Setelah melakukan aktivitas pembelajaran gerak dominan keseimbangan senam, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran gerak dominan berguling ke depan senam lantai.

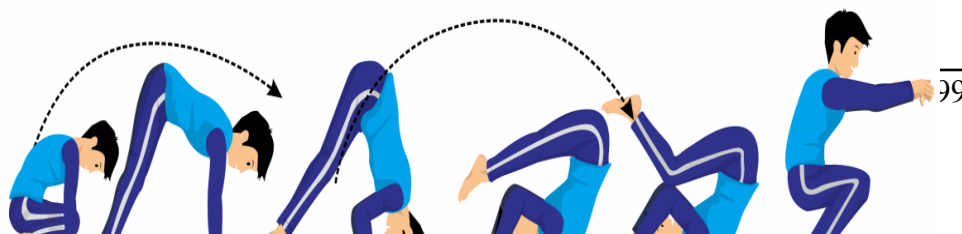
1) Materi 1: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak guling ke depan

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak guling ke depan.

Gerakan guling depan adalah gerakan mengguling atau menggelinding ke depan membulat. Jadi dalam gerakan guling depan gerakan tubuh harus dibulatkan. Pembelajaran guling depan dapat terbagi atas dua bagian yaitu: guling depan dengan sikap awal jongkok dan guling depan dengan sikap awal berdiri.

Cara melakukannya:

- (1) Sikap permulaan berjongkok menghadap arah gerakan.
- (2) Kedua telapak tangan diletakkan di atas matras.
- (3) Angkat pinggul ke atas hingga kedua kaki lurus.
- (4) Masukkan kepala di antara kedua lengan hingga pundak menempel matras.
- (5) Gulingkan badan ke depan hingga bagian badan mulai dari tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang menyentuh matras.
- (6) Kembali pada sikap jongkok.
- (7) Kedua lengan lurus ke depan dan pandangan ke arah depan.



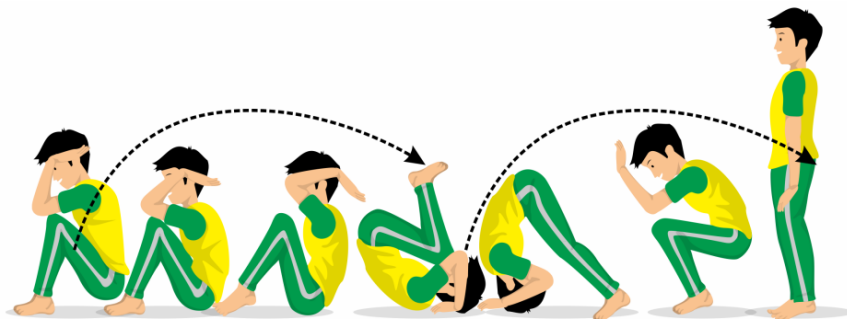
2) Materi 2: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak guling ke belakang

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak guling ke belakang.

Guling ke belakang adalah menggelundung ke belakang, posisi badan tetap harus membulat yaitu: kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, kepala ditundukkan sampai dagu melekat di dada. Gerakan guling ke belakang dapat dilakukan dengan cara guling ke belakang dengan sikap jongkok.

Cara melakukannya:

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



- b) Peserta didik menerima umpan balik secara langsung maupun tertunda dari guru secara klasikal, tentang berbagai gerak keseimbangan, guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting senam.
- c) Seluruh berbagai gerak keseimbangan, guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting senam, yang dilakukan oleh peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan dalam melakukan gerakan.
- d) Guru mengamati seluruh gerakan peserta didik secara individu maupun kelompok.

Guru mengamati seluruh aktivitas peserta didik dalam melakukan berbagai gerak keseimbangan, guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting senam secara seksama. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.

Refleksi:

- Lakukan aktivitas pembelajaran gerak dominan guling ke depan dan guling ke belakang. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (asesmen proses) dan ketepatan melakukan gerakan (asesmen produk).

No	Aktivitas Pembelajaran	Hasil Refleksi	
		Tercapai	Belum Tercapai
1.	Aktivitas pembelajaran gerak dominan guling ke depan dan guling ke belakang yang dilakukan secara berpasangan atau berkelompok.		
2.	Menunjukkan nilai-nilai karakter profil Pelajar Pancasila pada elemen mandiri dan gotong royong dalam proses pembelajaran gerak dominan guling ke depan dan guling ke belakang.		

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerak dominan guling ke depan dan guling ke belakang, peserta didik diminta untuk merasakan otot-otot apa saja yang dapat teregang dan berkontraksi. Peserta didik diminta menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak dominan guling ke depan dan guling ke belakang. 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 gerak dominan guling ke depan dan guling ke belakang yang ditentukan oleh guru, maka minta remedial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak dominan guling ke depan dan guling ke belakang yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi dalam bentuk pengayaan.

Lembar Refleksi Diri (Sikap)

1. Isikan identitas Kalian.
2. Berikan tanda centang (✓) 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 Kurang Baik sesuai jumlah “Ya” yang terisi.

Nama:

Kelas:

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya membuat target asesmen 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”

Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan dan Keterampilan)

Model Menyontren

1. Isikan identitas Kalian.
2. Berikan tanda cek (√) pada kolom “Ya” jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap Siswa, 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.

Nama:

Kelas:

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya telah dapat menjelaskan pengertian gerak dominan guling ke depan dengan benar.		
2.	Saya telah dapat menyebutkan berbagai jenis gerak dominan guling ke depan dengan lengkap.		
3.	Saya telah dapat merinci cara melakukan gerak dominan guling ke depan dengan lengkap dan benar.		
4.	Saya telah dapat memeragakan gerak dominan guling ke depan secara terkontrol.		
5.	Saya telah dapat menjelaskan pengertian gerak dominan guling ke belakang dengan benar.		
6.	Saya telah dapat menyebutkan berbagai jenis gerak dominan guling ke belakang dengan lengkap.		
7.	Saya telah dapat merinci cara melakukan gerak dominan guling ke belakang dengan lengkap dan benar.		
8.	Saya telah dapat memeragakan gerak dominan guling ke belakang secara terkontrol.		
Sangat Baik		Baik	Perlu Perbaikan
Jika lebih dari dan sama dengan 6 pernyataan terisi “Ya”		Jika kurang dari 6 pernyataan terisi “Ya”	Jika kurang dari 6 pernyataan terisi “Ya”

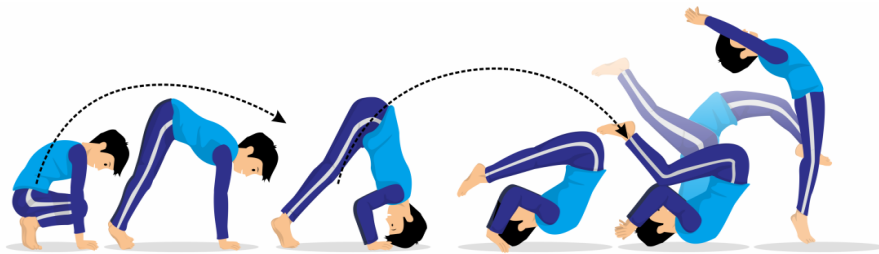
Aktivitas 3

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerak dominan guling ke depan dan guling ke belakang, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran gerak guling lenting.

Guling lenting adalah suatu gerakan lenting badan ke atas depan yang disebabkan oleh lemparan kedua kaki dan tolakan kedua tangan, dari sikap setengah guling ke belakang atau setengah guling ke depan dengan kedua kaki rapat dan lutut lurus. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran gerak guling lenting, antara lain sebagai berikut:

- 1) **Materi 1: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerakan guling lenting**
 - a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerakan guling lenting.
Cara melakukannya:

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

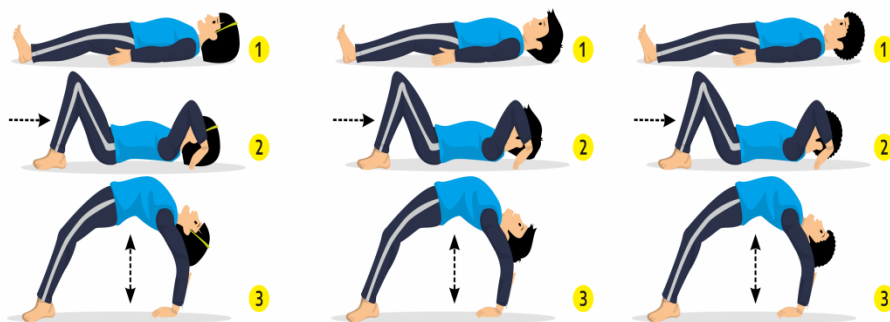


2) Materi 2: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak dominan guling lenting dari sikap tidur

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak dominan guling lenting dari sikap tidur.

Cara melakukannya:

- (1) Sikap permulaan tidur terlentang, badan, kaki, dan tangan lurus di samping badan.
- (2) Letakkan telapak tangan di samping kepala, tarik tumit mendekati pinggul.
- (3) Dorongkan kedua kaki dan tangan ke lantai hingga badan terangkat dari lantai dengan posisi melenting, tahan 8 hitungan lalu turunkan kembali.
- (4) Pembelajaran ini dilakukan berulang-ulang.
- (5) Pembelajaran ini dilakukan berpasangan atau kelompok.



3) Materi 3: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak dominan melecutkan kedua kaki dari sikap tidur telentang dan kedua tangan berpegangan pada pergelangan kaki teman

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak dominan melecutkan kedua kaki dari sikap tidur telentang dan kedua tangan berpegangan pada pergelangan kaki teman.

Cara melakukannya:

- (1) Sikap permulaan tidur terlentang, badan, kaki, dan tangan lurus di samping badan.
- (2) Teman yang membantu berdiri di belakang dekat kepala yang akan di bantu.
- (3) Pegang pergelangan kaki yang membantu.
- (4) Angkat kedua kaki ke arah yang membantu dan lecutkan kedua kaki ke depan atas, hingga kedua kaki mendarat pada matras dengan ujung telapak kaki dan pinggang melenting, tahan 8 hitungan.
- (5) Pembelajaran ini dilakukan berulang-ulang.



4) Materi 4: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak dominan melecutkan kedua kaki dari sikap tidur telentang dan kedua tangan berpegangan pada tangan tangan yang membantu

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak dominan melecutkan kedua kaki dari sikap tidur telentang dan kedua tangan berpegangan pada tangan tangan yang membantu.

Cara melakukannya:

- (1) Tidur terlentang, badan, kaki, dan tangan lurus di samping badan.
- (2) Teman yang membantu berdiri di belakang dekat kepala yang akan di bantu.
- (3) Pegang tangan yang membantu.
- (4) Angkat kedua kaki ke arah yang membantu, dan lecutkan kedua kaki ke depan atas, hingga kedua kaki mendarat pada matras dengan ujung telapak kaki posisi berdiri dan pinggang melenting, tahan 8 hitungan.
- (5) Pembelajaran ini dilakukan berulang-ulang.

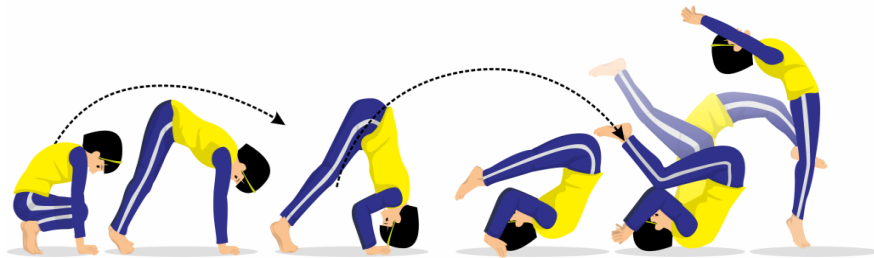


5) Materi 5: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak dominan guling lenting dari sikap jongkok

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak dominan guling lenting dari sikap jongkok.

Cara melakukannya:

- (1) Sikap permulaan posisi jongkok menghadap arah gerakan.
- (2) Kedua telapak tangan diletakan pada matras.
- (3) Angkat pinggul dan masukan kepala diantara kedua lengan.
- (4) Gulingkan badan ke depan.
- (5) Pada saat pundak menempel matras, lecutkan kedua kaki ke depan atas hingga posisi berdiri.
- (6) Pembelajaran ini dilakukan berulang-ulang.



- b) Peserta didik menerima umpan balik secara langsung maupun tertunda dari guru secara klasikal, tentang berbagai gerak keseimbangan, guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting senam.
- c) Seluruh berbagai gerak keseimbangan, guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting senam, yang dilakukan oleh peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan dalam melakukan gerakan.
- d) Guru mengamati seluruh gerakan peserta didik secara individu maupun kelompok.

Guru mengamati seluruh aktivitas peserta didik dalam melakukan berbagai gerak keseimbangan, guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting senam secara seksama. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.

Refleksi:

- Lakukan aktivitas pembelajaran gerak dominan guling lenting. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (asesmen proses) dan ketepatan melakukan gerakan (asesmen produk).

No	Aktivitas Pembelajaran	Hasil Refleksi	
		Tercapai	Belum Tercapai
1.	Aktivitas pembelajaran gerak dominan guling lenting yang dilakukan secara berpasangan atau berkelompok.		

2.	Menunjukkan nilai-nilai karakter profil Pelajar Pancasila pada elemen mandiri dan gotong royong dalam proses pembelajaran gerak dominan guling lenting.		
----	---	--	--

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerak dominan guling lenting, peserta didik diminta untuk merasakan otot-otot apa saja yang dapat teregang dan berkontraksi. Peserta didik diminta menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak dominan 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 gerak dominan guling lenting yang ditentukan oleh guru, maka minta remedial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak dominan guling lenting yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi dalam bentuk pengayaan.

Lembar Refleksi Diri (Sikap)

1. Isikan identitas Kalian.
2. Berikan tanda centang (✓) 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 Kurang Baik sesuai jumlah “Ya” yang terisi.

Nama:

Kelas:

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya membuat target asesmen 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”

Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan dan Keterampilan)
Model Menyontren

1. Isikan identitas Kalian.
2. Berikan tanda cek (√) pada kolom “Ya” jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap Siswa, 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.

Nama:

Kelas:

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya telah dapat menjelaskan pengertian gerak dominan guling lenting dengan benar.		
2.	Saya telah dapat menyebutkan berbagai jenis gerak dominan guling lenting dengan lengkap.		
3.	Saya telah dapat merinci cara melakukan gerak dominan guling lenting dengan lengkap dan benar.		
4.	Saya telah dapat memeragakan gerak dominan guling lenting secara terkontrol.		
5.	Saya telah dapat menjelaskan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan guling lenting dengan benar.		

Sangat Baik	Baik	Perlu Perbaikan
Jika lebih dari dan sama dengan 4 pernyataan terisi “Ya”	Jika kurang dari 3 pernyataan terisi “Ya”	Jika kurang dari 3 pernyataan terisi “Ya”
c. Kegiatan Penutup (15 menit) 1) Salah seorang peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya. 2) Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan aktivitas pembelajaran. 3) Guru menginformasikan kepada peserta didik, kelompok dan peserta didik yang paling baik penampilannya selama pembelajaran aktivitas gerak senam. 4) Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang berbagai gerak keseimbangan, guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting senam, hasilnya dijadikan sebagai tugas asesmen 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

Asesmen sikap didasarkan pada hasil refleksi sikap peserta didik dan pengamatan guru dengan menggunakan lembar observasi yang telah dilakukan pada proses pembelajaran di setiap aktivitas pembelajaran.

2. Asesmen Pengetahuan

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Asesmen
Tes Tulis	Pilihan ganda dengan 4 opsi	1. Menggelundung ke belakang, posisi badan tetap harus membulat yaitu kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, kepala ditundukkan sampai dagu menempel di dada dinamakan A. guling lenting B. meroda C. guling ke depan D. guling ke belakang Kunci: D. guling ke belakang.	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.
	Uraian tertutup	1. Jelaskan cara melakukan gerak dominan guling ke depan senam. Kunci:	Mendapatkan skor; 4, jika seluruh urutan

		1) Sikap permulaan berjongkok menghadap arah gerakan. 2) Kedua telapak tangan diletakkan di atas matras. 3) Angkat pinggul ke atas hingga kedua kaki lurus. 4) Masukkan kepala di antara kedua lengan hingga pundak menempel matras. 5) Gulingkan badan ke depan hingga bagian badan mulai dari tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang menyentuh matras.	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. Asesmen Keterampilan

a. Tes kinerja aktivitas gerak senam lantai.

1) Butir Tes

Lakukan aktivitas gerak rangkaian gerakan guling ke depan dan guling belakang senam lantai senam. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (asesmen proses) dan ketepatan melakukan gerakan (asesmen produk).

2) Petunjuk Asesmen

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

3) Rubrik Asesmen Keterampilan Gerak

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

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 asesmen hasil keterampilan gerak rangkaian gerakan guling ke depan dan belakang senam lantai.

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

(1) Tahap pelaksanaan pengukuran

Asesmen hasil/produk keterampilan gerak senam yang dilakukan peserta didik memperagakan keterampilan gerak rangkaian gerakan guling ke depan dan belakang senam dengan cara:

- (a) Mula-mula peserta didik berdiri dibelakang matras.
- (b) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” peserta didik mulai melakukan keterampilan gerak rangkaian gerakan guling ke depan dan belakang senam.
- (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 awalan berguling	3
2.	Sikap badan bulat saat berguling	3
3.	Kedua kaki ditekuk dengan kedua tangan	3
4.	Posisi akhir kedua lengan sejajar di depan badan	3
5.	Menjaga keseimbangan	3
Jumlah Skor Maksimal		15

Pengayaan dan Remedial

1. Pengayaan

Pengayaan diberikan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan asesmen 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 aktivitas berbagai gerak keseimbangan, guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting senam.
- Kesalahan-kesalahan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas berbagai gerak keseimbangan, guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting senam.
- Bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas berbagai gerak keseimbangan, guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting senam.

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?

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

Lembar Kerja Peserta Didik

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

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 8 orang.
- b. Lakukan aktivitas pembelajaran berbagai gerak keseimbangan, guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting senam secara berpasangan dengan temanmu satu kelompok.
- c. Perhatikan penjelasan berikut ini:
Cara melakukan aktivitas pembelajaran berbagai gerak keseimbangan, guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting senam antara lain:
 - 1) Gerak keseimbangan menggunakan kaki, menggunakan lengan, dan menggunakan kepala.
 - 2) Gerak guling depan, guling ke belakang, dan guling lenting.
 - 3) Gerak rangkaian guling ke depan dan guling ke belakang.

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 gerak keseimbangan, guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting senam.

Glosarium

- Guling ke depan adalah gerakan mengguling atau menggelinding ke depan membulat. Jadi dalam gerakan guling depan gerakan tubuh harus dibulatkan.
- Guling ke belakang adalah menggelundung kebelakang, posisi badan tetap harus membulat yaitu: kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, kepala ditundukkan sampai dagu melekat di dada.
- Guling lenting adalah suatu gerakan lenting badan ke atas depan yang disebabkan oleh lemparan kedua kaki dan tolakan kedua tangan, dari sikap setengah guling kebelakang atau setengah guling ke depan dengan kedua kaki rapat dan lutut lurus.
- Senam adalah aktivitas fisik yang dilakukan baik sebagai cabang olahraga tersendiri maupun sebagai latihan untuk cabang olahraga lainnya.
- Seimbang adalah suatu sikap yang menuntut daya keseimbangan yang besar apakah sikap tersebut dilakukan dalam bentuk berdiri atau duduk/berjongkok.
- Sikap kapan terbang: mengangkat salah satu kaki sambil mencondongkan badan ke depan diikuti tangan lurus ke samping sebagai penyeimbang.
- Sikap lilin: merupakan salah satu bentuk latihan keseimbangan pada senam dasar dengan posisi badan 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 VII*. Bogor : Penerbit Yudhistira.
- Muhajir. 2017. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/MTs Kelas VII*. Bogor : Penerbit Yudhistira.
- Muhajir. 2020. *Belajar dan Berlatih Aktivitas Gerak Senam*. Bandung: Sahara Multi Trading.
- Tim Direktorat SMP. 2017. *Panduan Asesmen oleh Pendidik dan Satuan Pendidikan Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Tim Direktorat SMP. 2016. *Panduan Pembelajaran Untuk Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Memeriksa dan Menyetujui,
Kepala SMP/M.Ts

....., 2021
Guru Mata Pelajaran

.....
NIP.

.....
NIP.