

INFORMASI UMUM

Nama Penyusun	:
Instansi/Sekolah	: SDN
Jenjang / Kelas	: SD / V
Alokasi Waktu	: 4 Kali Pertemuan (12 JP)
Tahun Pelajaran	: 20.. / 20..

KOMPONEN INTI

Capaian Pembelajaran Fase C

Pada akhir Fase C, peserta didik memodifikasi keterampilan gerak dan menerapkan konsep gerak dalam berbagai situasi gerak untuk meningkatkan capaian gerak. Mereka mentransfer strategi gerak dari suatu situasi gerak ke situasi lainnya. Peserta didik memprediksi strategi gerak dan menguji efektivitas penerapannya dalam berbagai situasi gerak. Mereka merancang dan menguji peraturan serta memodifikasi permainan dalam rangka mendukung fair play dan inklusi dalam berbagai konteks gerak. Peserta didik menggambarkan kontribusi mereka sebagai anggota kelompok atau tim. Mereka menggambarkan pengaruh aktivitas jasmani terhadap kesehatan dan faktor-faktor yang memengaruhi partisipasi. Peserta didik mengeksplorasi promosi kesehatan terkait aktivitas jasmani dan strategi untuk mencapainya.

Elemen	Capaian Pembelajaran
Terampil Bergerak	Peserta didik menyesuaikan dan memodifikasi keterampilan gerak melintasi berbagai situasi gerak. Peserta didik mentransfer strategi gerak yang sudah dikuasai ke dalam berbagai situasi gerak yang berbeda. Peserta didik menginvestigasi berbagai konsep gerak yang dapat diterapkan untuk meningkatkan capaian keterampilan gerak.
Belajar melalui Gerak	Peserta didik memprediksi dan menguji efektivitas penerapan strategi gerak dalam berbagai situasi gerak. Peserta didik merancang dan menguji peraturan dan modifikasi permainan untuk mendukung fair play dan partisipasi inklusif. Peserta didik berpartisipasi secara positif dalam kelompok atau tim dengan memberi kontribusi pada aktivitas kelompok, mendorong orang lain dan menegosiasikan peran dan tanggung jawab.
Bergaya Hidup Aktif	Peserta didik berpartisipasi dalam aktivitas jasmani untuk menggambarkan pengaruh aktivitas jasmani yang teratur terhadap kesehatan. Peserta didik berpartisipasi dalam aktivitas jasmani di luar ruang dan/atau lingkungan alam dan menggambarkan faktor-faktor yang mempengaruhi partisipasi, baik secara pribadi maupun kelompok. Peserta didik mengeksplorasi rekomendasi aktivitas jasmani serta pencegahan perilaku sedenter dan membahas strategi pencapaiannya.

Memilih Hidup yang Menyehatkan	Peserta didik mengidentifikasi risiko kesehatan akibat gaya hidup dan pencegahan melalui aktivitas jasmani berdasarkan rekomendasi otoritas kesehatan, memilih makanan sehat untuk menunjang aktivitas jasmani berdasarkan informasi kandungan gizi pada makanan, dan mempraktikkan penanganan cedera sedang sesuai pemahaman tentang prinsip pertolongan pertama.
Tujuan Pembelajaran	• Setelah membaca teks, peserta didik peserta didik mampu menjelaskan gerak langkah biasa, langkah rapat, langkah depan, langkah samping, dan langkah keseimbangan dalam gerak berirama. • Melalui diskusi, peserta didik mampu mendeskripsikan gerakan mengayun lengan. • Setelah membaca teks, peserta didik mampu mendeskripsikan gerak langkah dan ayunan lengan sesuai irama. • Melalui pengamatan, peserta didik mampu mempraktikkan gerak langkah biasa, langkah rapat, langkah depan, langkah samping, dan langkah keseimbangan dalam gerak berirama. • Melalui pengamatan, peserta didik mampu mempraktikkan gerakan mengayun lengan. • Melalui pengamatan, peserta didik mampu mempraktikkan kombinasi gerak langkah dan ayunan lengan sesuai irama.
Pertanyaan Pemantik	• Apa yang dimaksud gerak berirama? • Apa sajakah gerak dasar dalam senam irama?
Profil Pancasila	Mandiri dan Gotong royong
8 Profil Lulusan	1. Keimanan dan Ketakwaan terhadap tuhan YME Individu yang memiliki keyakinan teguh akan keberadaan tuhan seta menghayati nilai-nilai spriritual dalam kehidupan sehari-hari 2. Kewargaan Individu yang memiliki rasa cinta tanah air, mentaati aturan dna norma social dalam kehidupan bermasyarakat, memiliki kepedulian, tanggungjawab social, serta berkomitmen untuk menyelesaikan masalah nyata yang terkait, keberlanjutan manusia dan lingkungan 3. Penalaran Kritis Individu yang mampu berpikir secara logis, analitis dan reflektif dalam memahami, mngevaluasi, serta memproses informasi untuk menyelesaikan masalah 4. Kreativitas

	Individu yang mampu berpikir secara inovatif, fleksibel, dan orisinal dalam mengolah ide atau informasi untuk menciptakan solusi yang unik dan bermanfaat 5. Kolaborasi Individu yang mampu bekerja sama secara efektif dengan orang lain secara gotong royong untuk mencapai tujuan Bersama melalui pembagian pesan dan tanggung jawab 6. Kemandirian Individu yang mampu bertanggung jawab atas proses dan hasil belajarnya sendiri dengan menunjukkan kemampuan untuk mengambil inisiatif, mengatasi hambatan, dan menyelesaikan tugas secara tepat bergantung pada orang lain 7. Kesehatan Individu yang memiliki fisik yang prima, bugar, sehat, dan mampu menjaga keseimbangan Kesehatan mental dan fisik untuk mewujudkan kesejahteraan lahir dan batin (well-being) 8. Komunikasi Individu yang memiliki kemampuan komunikasi intrapribadi untuk melakukan refleksi dan antarpribadi untuk menyampaikan ide, gagasan dan antarpribadi untuk menyampaikan ide gagasan, dan informasi baik lisan maupun tulisan serta berinteraksi secara efektif dalam berbagai situasi.	
Kata kunci	● senam irama ● gerak dasar ● langkah kaki ● ayunan lengan	● kombinasi gerak langkah dan ayunan lengan

Target Peserta Didik :	Jumlah Siswa :
Peserta didik Reguler	30 Peserta didik (dimodifikasi dalam pembagian jumlah anggota kelompok ketika jumlah siswa sedikit atau lebih banyak)
Assesmen :	Jenis Assesmen :
Guru menilai ketercapaian tujuan pembelajaran - Asesmen individu - Asesmen kelompok	- Presentasi - Produk - Tertulis - Unjuk Kerja - Tertulis

Model Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran Utama / Pengaturan peserta didik :
- Tatap muka	- Individu - Berkelompok (Lebih dari dua orang)
Ketersediaan Materi :	
- Pengayaan untuk peserta didik berprestasi tinggi: YA/TIDAK - Alternatif penjelasan, metode, atau aktivitas untuk peserta didik yang sulit memahami konsep: YA/TIDAK	
Metode dan model pembelajaran :	
<i>Deep Learning (mindful, joyful dan meaningful).</i> - Pembelajaran inkuiri, digunakan untuk pertemuan keempat. - Timbal balik (resiprokal), digunakan untuk pertemuan kedua dan ketiga.	
Sumber Belajar :	
- Sumber Utama - Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas V SD - Benda-benda di sekitar peserta didik - Gambar di buku Guru/siswa - Video tentang gerak langkah kaki dalam senam irama. - Gambar tentang aktivitas gerak berirama. - Informasi mengenai aktivitas gerak berirama. - Sumber Alternatif Guru juga dapat menggunakan alternatif sumber belajar yang terdapat di lingkungan sekitar dan disesuaikan dengan tema yang sedang dibahas.	
Materi Pembelajaran	
Materi Pembelajaran Reguler - Gerak Langkah Kaki - Langkah Biasa - Langkah Rapat - Langkah Depan - Langkah Samping - Langkah Keseimbangan - Gerak Ayunan Lengan - Ayunan Satu Lengan - Ayunan Dua Lengan	

C. Kombinasi Gerak Dasar Langkah dan Ayunan Lengan

1. Kombinasi Gerak Langkah Biasa dengan Ayunan Satu Lengan
2. Kombinasi Gerak Langkah ke Depan dengan Ayunan Lengan dalam Dua Putaran Lengan
3. Kombinasi Gerak Langkah ke Samping dengan Ayunan Lengan

2. 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.

3. Materi Pembelajaran Pengayaan

Materi pembelajaran untuk pengayaan lebih tinggi dari materi reguler. Materi dapat dikembangkan dengan meningkatkan kompleksitas materi, mengubah lingkungan permainan, dan mengubah jumlah pemain di dalam permainan yang dimodifikasi.

Kegiatan pembelajaran :

Kegiatan pembelajaran pada Pelajaran VII memerlukan waktu 12 jam pelajaran. Setiap tatap muka atau pertemuan dialokasikan 3 jam pelajaran (3×35 menit).

Dalam buku pembelajaran VII ini ada berbagai kegiatan yang akan dilaksanakan peserta didik saat pembelajaran. Setiap kegiatan akan di evaluasi secara langsung berdasarkan hasil observasi. Guru mengevaluasi sesuai dengan kriteria yang tepat. Pada setiap akhir pertemuan, guru mengingatkan kembali proyek yang telah dilaksanakan.

Pengorganisasian tatap muka dalam kegiatan pembelajaran sebagai berikut.

Persiapan Pembelajaran :

Pada pertemuan ini akan membahas materi gerak langkah kaki dalam gerak berirama. Gerak berirama adalah rangkaian gerakan senam diiringi irama, nada, atau ketukan.

Gerak berirama atau senam irama juga disebut senam ritmik. Senam irama dilakukan dengan memadukan gerakan tubuh dan irama. Salah satu gerak dasar dalam gerak berirama, yaitu gerak langkah kaki. Gerak langkah kaki yang dibahas pada pertemuan ini yaitu gerak langkah kaki biasa, langkah rapat, dan langkah depan. Pada pertemuan ini, guru dapat menerapkan pendekatan pembelajaran *contextual teaching learning* (CTL).

Berikut beberapa hal yang perlu disiapkan oleh guru dalam menunjang pembelajaran.

- 1) Gambar tentang gerak langkah biasa, langkah rapat, dan langkah depan.
- 2) Informasi mengenai gerak langkah biasa, langkah rapat, dan langkah depan.
- 3) Lembar penilaian.

Pertemuan Pertama

Pendahuluan

Pembelajaran diawali dengan penguatan nilai religius dan kesadaran diri, di mana peserta didik secara bergiliran memimpin doa. Selain berfungsi sebagai penguatan spiritual, kegiatan ini juga mengajak peserta didik untuk melakukan refleksi singkat mengenai pentingnya sikap fokus dan rasa syukur dalam proses belajar. Langkah ini membantu peserta didik

mengembangkan kesadaran diri dan mempersiapkan mental untuk menerima materi dengan penuh perhatian.

Selanjutnya, guru melakukan pengamatan kondisi peserta didik secara menyeluruh dengan mengajak mereka berbagi perasaan dan kondisi fisik pada saat itu. Pendekatan ini tidak hanya bertujuan untuk mengecek kehadiran, tetapi juga untuk membangun keterhubungan emosional dan memberikan ruang bagi peserta didik untuk mengekspresikan diri. Guru kemudian memotivasi peserta didik dengan mengaitkan materi gerak berirama dengan manfaat nyata dalam kehidupan sehari-hari, sehingga pembelajaran menjadi bermakna dan menimbulkan rasa tantangan yang positif.

Pada tahap persiapan, guru menyediakan alat dan media pembelajaran yang menarik dan relevan guna meningkatkan keterlibatan peserta didik secara aktif. Tujuan pembelajaran disampaikan secara jelas dan guru mengajak peserta didik untuk mengungkapkan harapan atau target pribadi terkait materi yang akan dipelajari. Hal ini menumbuhkan rasa memiliki terhadap proses belajar sehingga peserta didik termotivasi secara intrinsik.

Pembelajaran dilanjutkan dengan sesi tanya jawab interaktif yang merangsang rasa ingin tahu peserta didik. Dengan memberikan pertanyaan terbuka, seperti pengalaman dan manfaat gerak berirama dalam aktivitas sehari-hari, peserta didik didorong untuk berpikir kritis dan mengaitkan materi dengan pengalaman pribadi mereka. Kegiatan ini mengasah kemampuan refleksi dan membangun pemahaman yang lebih dalam.

Terakhir, kegiatan pemanasan dilakukan dengan model partisipatif di mana peserta didik bergiliran memimpin pemanasan dan peserta lain memberikan umpan balik yang membangun. Pendekatan ini tidak hanya mempersiapkan fisik peserta didik secara optimal untuk aktivitas inti, tetapi juga mengasah keterampilan sosial seperti komunikasi, kepemimpinan, dan kolaborasi, sehingga pembelajaran berjalan secara menyeluruh dan bermakna.

Kegiatan inti

Mindful (Sadar penuh)

1. Orientasi dan Aktivasi

- o Guru mengajak peserta didik untuk duduk dalam posisi tenang dan melakukan pernapasan sederhana selama 1 menit.
- o Guru memberi pertanyaan pemantik:
"Pernahkah kalian melihat orang berjalan dalam barisan? Apa yang kalian perhatikan dari gerakan kakinya?"
- o Peserta didik mendengarkan penjelasan guru mengenai pentingnya koordinasi gerak langkah kaki dalam barisan (melatih konsentrasi dan kerja sama tim).

2. Ayo, Mencari Informasi!

- o Peserta didik dibagi menjadi **kelompok kecil** untuk berdiskusi dan mencari informasi mengenai gerak langkah biasa, langkah rapat, dan langkah depan dari buku teks, video, atau demonstrasi guru.
- o Siswa **membuat catatan visual** (gambar/sketsa) dari gerakan yang dipelajari, lalu menuliskannya dalam jurnal refleksi mereka.
- o Guru membimbing dengan pertanyaan:

“Apa yang kamu rasakan saat belajar gerakan ini?”
“Apa tantanganmu?”
“Apa yang bisa kamu pelajari dari temanmu?”

Joyful (Menyenangkan)

3. Eksplorasi Gerak dengan Bermain Peran

- o Peserta didik mengikuti simulasi dengan permainan “Komando Langkah”: Guru menjadi pemimpin barisan dan memberikan aba-aba menggunakan peluit atau irama musik. Siswa mengikuti gerakan dengan semangat dan gembira. Contoh aba-aba: *“Langkah biasa – maju!”* atau *“Langkah rapat – mulai!”*
- o Dapat ditambahkan permainan seperti:
 - **“Langkah Tepat”**: siswa menirukan gerak yang benar, jika salah satu siswa salah gerak, teman lain boleh membantu membenarkan.
 - **“Tebak Gerak Teman”**: siswa memperagakan salah satu jenis langkah, teman lain menebak gerak apa yang dilakukan.

4. Kegiatan Praktik Berulang (Repetisi Bermakna)

- o Guru memperagakan kembali gerakan **langkah biasa (loppas)**, kemudian peserta didik:
 - Mengamati
 - Mengulangi gerakan sesuai aba-aba
 - Melakukan dengan percaya diri, sportif, dan disiplin
- o Guru memberi umpan balik langsung, memberikan pujian atas usaha dan semangat.

Meaningful (Bermakna)

5. Refleksi dan Penguatan Emosional

- o Siswa diajak untuk **membandingkan gerakannya sendiri dengan gerakan teman** (mengembangkan empati dan kesadaran sosial).
- o Guru mengajak siswa berdiskusi:
 - *“Bagaimana perasaanmu saat berhasil melakukan gerakan dengan benar?”*
 - *“Apa yang bisa kamu pelajari dari kesalahanmu?”*
 - *“Apa yang kamu pelajari dari temanmu hari ini?”*

6. Penugasan Bermakna

- o Peserta didik membuat poster sederhana berisi gambar dan penjelasan mengenai **gerak langkah biasa, langkah rapat, dan langkah depan**.
- o Poster akan dipajang di kelas untuk memperkuat pembelajaran (pembelajaran lintas visual dan verbal).
- o Siswa juga diminta menuliskan satu hal baik yang mereka lakukan untuk membantu temannya dalam latihan hari itu.

Penutup

- Peserta didik melakukan kegiatan pendinginan untuk melemaskan otot. Salah satu peserta didik diberi kesempatan memimpin kegiatan pendinginan.

- Peserta didik diberi motivasi untuk tekun dan disiplin dalam kegiatan pembelajaran, termasuk kegiatan olahraga (penguatan nilai sosial).
- Peserta didik menyimpulkan pembelajaran yang sudah dilakukan. Peserta didik dapat menanya materi langkah biasa, langkah rapat, dan langkah depan jika ada yang belum dikuasai.
- Peserta didik diminta mempelajari materi gerakan langkah samping dan langkah keseimbangan) untuk dibahas pada pertemuan selanjutnya.
- Peserta didik berdoa sebelum menutup pembelajaran. Kegiatan ini perlu dibiasakan dalam kehidupan sehari-hari.
- Pembelajaran ini dapat dilakukan dengan model pembelajaran timbal balik (resiprokal).

Pertemuan Kedua

Persiapan Mengajar

Materi yang dibahas pada pertemuan ini, yaitu gerak langkah samping dan gerak langkah keseimbangan. Kedua gerakan tersebut merupakan gerakan lanjutan setelah memperagakan gerak langkah biasa, gerak langkah rapat, dan gerak langkah depan. Pada pembelajaran pertemuan ini, guru dapat menerapkan model pembelajaran timbal balik (resiprokal). Guru menyiapkan beberapa hal berikut untuk mendukung kegiatan pembelajaran.

- 1) Gambar gerakan langkah samping dan langkah keseimbangan.
- 2) Video pembelajaran gerak senam irama.
- 3) Informasi gerakan langkah samping dan langkah keseimbangan.
- 4) Lembar penilaian.

Pendahuluan

Mindful (Sadar penuh)

- Guru menyambut peserta didik dengan doa, senyum, sapa, dan salam secara hangat untuk membangun suasana yang nyaman.
- Setelah itu, guru mengajak peserta didik melakukan aktivitas refleksi ringan, seperti latihan pernapasan atau peregangan sederhana sambil berdiri.
- Guru menanyakan kondisi emosional peserta didik secara singkat melalui pertanyaan pemantik, seperti:
 - o "Bagaimana perasaanmu hari ini?"
 - o "Apa yang ingin kamu pelajari hari ini?"
 Kegiatan ini membantu peserta didik mengenali dan mengelola emosinya sebelum memulai pembelajaran.

Joyful (Menyenangkan)

- Guru menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dengan memberikan tebak-tebakan sederhana yang berkaitan dengan tema pembelajaran hari itu, contohnya:
 - o "Aku melangkah ke kanan dan ke kiri, membantu menjaga keseimbangan. Aku gerakan apa?"

- Kegiatan ini merangsang fokus dan membuat peserta didik merasa antusias serta lebih siap untuk mengikuti pembelajaran.

Meaningful (Bermakna)

- Guru menyampaikan tujuan pembelajaran secara kontekstual agar peserta didik memahami manfaat dan keterkaitan materi dengan kehidupan mereka sehari-hari, misalnya:
 - o "Hari ini kita akan belajar gerakan langkah samping dan keseimbangan. Gerakan ini sangat berguna untuk melatih tubuh agar seimbang dan tidak mudah jatuh saat bermain atau berolahraga."
- Guru menyampaikan bahwa setiap peserta didik akan diberi kesempatan untuk mencoba dan memperagakan gerakan tersebut bersama teman secara sportif dan saling menghargai.

Persiapan Fisik

- Sebelum masuk ke aktivitas utama, peserta didik diajak untuk melakukan pemanasan secara berurutan dan menyenangkan, misalnya dengan iringan lagu ringan atau hitungan sederhana.
- Guru menjelaskan bahwa pemanasan dilakukan agar tubuh lebih siap bergerak dan terhindar dari cedera.
- Peserta didik diajak mengenali perubahan yang mereka rasakan saat pemanasan (detak jantung, pernapasan, rasa hangat di tubuh), agar mereka lebih sadar terhadap tubuh mereka.

Kegiatan Inti

Mindful (Sadar penuh dan reflektif)

a. Guru mengajak peserta didik membaca informasi tentang pentingnya senam irama, lalu mengaitkannya dengan pengalaman sehari-hari, misalnya:

- "Kapan kalian terakhir bergerak bebas sambil mendengarkan musik?"
 - "Bagaimana tubuh kalian terasa saat bergerak dengan irama?"
- Kegiatan ini membantu peserta didik menyadari hubungan antara gerak dan kesehatan tubuh, termasuk manfaat senam irama seperti menjaga kesehatan jantung.

b. Peserta didik membaca materi tentang langkah samping dan langkah keseimbangan secara mandiri atau berpasangan.

- Guru memfasilitasi kegiatan reflektif: peserta didik diminta menuliskan atau mengungkapkan satu hal baru yang mereka pelajari dan satu hal yang ingin mereka pahami lebih lanjut.

Joyful (Menyenangkan dan membangun keterlibatan sosial)

c. Guru menyampaikan materi dengan cara interaktif dan demonstratif. Langkah-langkah kegiatan:

1. Peserta didik mengamati guru memperagakan gerak langkah samping dan keseimbangan.

2. Guru memberikan ruang tanya jawab terbuka, mendorong keberanian siswa untuk bertanya dan menghargai pertanyaan dari teman.
3. Peserta didik mempraktikkan gerakan langkah samping secara berpasangan. Mereka bergantian memberi aba-aba dan saling memperhatikan gerakan.
4. Guru melakukan penguatan melalui tantangan kecil: peserta didik mempraktikkan gerakan tanpa contoh, mengandalkan pemahaman dan kerja sama dalam kelompok. Guru memberikan umpan balik positif dan koreksi konstruktif.
5. Peserta didik diajak berdiskusi ringan untuk mengomunikasikan pengalaman mereka, seperti:
 - o “Apa yang paling menyenangkan dari gerakan tadi?”
 - o “Apa yang kalian rasakan saat berhasil menjaga keseimbangan?”
 Diskusi ini memperkuat empati, kemampuan komunikasi, dan keterbukaan.

Meaningful (Bermakna, kolaboratif, dan bertanggung jawab)

d. Peserta didik mempraktikkan gerakan langkah keseimbangan berdasarkan pengamatan sebelumnya, dengan mengaitkannya pada situasi nyata, misalnya saat berjalan di tempat sempit atau bermain di luar.

e. Unjuk Kemampuan: Ayo, Melangkahkan Gerak Langkah Kaki!

1. Kelas dibagi menjadi lima kelompok secara acak, untuk melatih adaptasi sosial dan menghindari eksklusivitas pertemanan.
2. Setiap kelompok diberi nama berdasarkan jenis langkah yang akan mereka peragakan: Loppas, Bijtrekpas, Galoppas, Zijpas, dan Ballanspas.
3. Kelompok diminta membuat formasi dan saling memberi aba-aba saat mempraktikkan gerakan. Hal ini melatih kepemimpinan dan kerja sama.
4. Kelompok melakukan rotasi gerakan, mencoba gerakan dari kelompok lain untuk mengembangkan fleksibilitas berpikir dan motorik.
5. Guru melakukan penilaian autentik berdasarkan partisipasi, kekompakan, sportivitas, dan tanggung jawab setiap anggota kelompok. Peserta didik juga diajak melakukan refleksi kelompok tentang kekuatan dan hal yang bisa ditingkatkan.

Kegiatan penutup

- Peserta didik melakukan kegiatan pendinginan. Melalui pen- dinginan, peserta didik dapat melepaskan otot tungkai dan lengan. b) Peserta didik membaca Tahukah kamu: Meningkatkan Kesehatan Jantung dengan Senam Irama
- Peserta didik dimotivasi untuk semangat berolahraga demi menjaga kesehatan.
- Peserta didik diminta mempelajari materi gerak dasar ayunan lengan. Materi ini akan dipelajari pada pertemuan berikutnya.
- Peserta didik berdoa sebagai bentuk syukur kepada Tuhan Yang Maha Pemurah. Pembiasaan doa sebagai penguatan nilai religius peserta didik.

Pertemuan Ketiga

Persiapan Mengajar

Materi yang dibahas pada pertemuan ini ialah gerak ayunan lengan Gerakan ayunan lengan dapat dilakukan secara berpasangan atau berkelompok. Pada pertemuan ini peserta didik diajak mendeskripsikan dan mempraktikkan gerak ayunan lengan. Peserta didik

mengembangkan sikap kerja sama dan menghormati saat melakukan gerak ayunan lengan dengan pasangan. Guru dapat menerapkan model pembelajaran timbal balik (resiprokal). Beberapa hal yang perlu dipersiapkan peserta didik dalam menunjang kegiatan pembelajaran sebagai berikut.

- 1) Gambar gerakan ayunan lengan.
- 2) Video pembelajaran gerak senam berirama.
- 3) Informasi mengenai gerakan ayunan lengan.
- 4) Lembar penilaian.

Pendahuluan

Mindful (Sadar penuh dan reflektif)

- Guru mengajak peserta didik untuk memulai pembelajaran dengan berdoa secara tenang dan penuh kesadaran, untuk menumbuhkan nilai religius dan kebiasaan reflektif sebelum belajar.
- Guru mengecek kehadiran dan kondisi fisik peserta didik sambil berdialog ringan:

“Bagaimana perasaan kalian hari ini?”

“Apakah ada yang merasa kurang sehat atau tidak nyaman?”

Ini melatih empati, kesadaran diri, dan kepedulian terhadap teman. Peserta didik yang merasa kurang sehat tetap difasilitasi agar tetap bisa berpartisipasi sesuai kemampuannya.

Joyful (Menyenangkan, kolaboratif, dan membangun kelekatan sosial)

- Guru menyampaikan tujuan pembelajaran dengan bahasa yang ringan dan komunikatif, misalnya:

“Hari ini kita akan bergerak sambil mengikuti irama. Siapa yang suka bergerak sambil mendengarkan musik?”

Guru mendorong antusiasme dan keterlibatan awal peserta didik.

- Guru mengajak peserta didik mengingat kembali materi sebelumnya melalui permainan kuis ringan atau tepuk-tepuk singkat berisi fakta gerakan, agar suasana lebih ceria dan interaktif.
- Tanya jawab dilakukan dalam format diskusi kelompok kecil, sehingga peserta didik saling mendukung dalam memahami materi. Contoh pertanyaan pancingan:

- “Apa saja gerakan ayunan lengan yang pernah kalian lihat?”
- “Kapan kalian pernah menggunakan gerakan seperti itu dalam kehidupan sehari-hari?”

Meaningful (Bermakna, relevan, dan mendorong tanggung jawab pribadi dan sosial)

- Peserta didik diberi kesempatan mengajukan pertanyaan tentang materi sebelumnya. Guru mendorong peserta didik lain untuk menjawab pertanyaan temannya sebelum guru memberi penjelasan. Ini mengembangkan keterampilan sosial dan tanggung jawab belajar bersama.
- Sebagai bagian dari penguatan kepemimpinan dan kepercayaan diri, salah satu peserta didik diberi tanggung jawab memimpin kegiatan pemanasan.

- Guru memberi pengarahan terlebih dahulu dan mendampingi selama kegiatan.

- Peserta lain didorong untuk memberikan apresiasi terhadap temannya yang memimpin.
- Guru memberikan refleksi singkat setelah pemanasan:

“Apa yang kalian rasakan setelah pemanasan?”

“Gerakan mana yang paling membuat tubuh kalian terasa siap?”

Kegiatan ini menumbuhkan kesadaran tubuh, refleksi diri, dan keterlibatan emosional.

Kegiatan Inti

Mindful (Sadar penuh, fokus, reflektif)

a) Guru membuka kegiatan dengan mengajak peserta didik mengatur napas dan fokus pada tujuan pembelajaran hari ini.

- Peserta didik **mengamati video** tentang gerak langkah kaki dalam senam irama yang disiapkan guru.
- Guru mengarahkan peserta didik untuk **mengamati dengan penuh kesadaran**:

“Perhatikan bagaimana posisi kaki, arah ayunan, dan irama tubuh saat bergerak.”

- Jika video tidak tersedia, guru menggunakan **gambar rangkaian gerak** sebagai alternatif, dan peserta didik **diajak berdiskusi secara reflektif**:

“Menurut kalian, apa makna gerakan ini dalam kehidupan sehari-hari?”

Joyful (Menyenangkan, aktif, kolaboratif)

b) Peserta didik melakukan **Kegiatan: Ayo, Mencari Tahu!**

- Peserta didik secara berkelompok **mengeksplorasi informasi** tentang manfaat gerak ayunan lengan, baik dari buku siswa maupun lingkungan sekitar.
- Guru menciptakan suasana aktif dan menyenangkan dengan memberikan tantangan kecil atau permainan gerak sederhana.
- Dalam diskusi kelompok, peserta didik **berbagi informasi dan ide**, melatih empati dan komunikasi sosial.

c) Peserta didik **membaca materi** gerakan ayunan lengan di buku siswa halaman 149.

- Guru membimbing kegiatan **tanya jawab reflektif**:

“Mengapa gerakan ayunan lengan penting saat kita bergerak?”

“Apa yang terjadi jika kita tidak mengayunkan lengan saat berjalan?”

Meaningful (Bermakna, kontekstual, relevan)

d) Guru **memperagakan** gerakan ayunan satu lengan. Peserta didik mengamati dan **mengaitkan gerakan tersebut dengan fungsi keseimbangan tubuh**.

e) Peserta didik **mempraktikkan gerak ayunan satu lengan** dalam kegiatan *Ayo, Lakukan!*

- Kegiatan dilakukan berpasangan:

1. Peserta didik pertama menjadi pelaku, peserta kedua menjadi pengamat.
2. Setelah praktik, pengamat **memberikan umpan balik konstruktif**:

“Gerakanmu sudah baik, tapi coba lebih lenturkan siku saat mengayun.”

3. Peserta berganti peran dan saling memberi **respon positif dan dukungan emosional**.
4. Guru memfasilitasi refleksi:

“Apa yang kamu rasakan setelah memberi dan menerima masukan dari temanmu?”

Pertemuan Keempat

Persiapan Mengajar

Apa yang akan kamu perbaiki setelah mendapatkan umpan balik tadi?”

Materi yang dibahas pada pertemuan ini ialah kombinasi gerak langkah dan ayunan lengan.

Peserta didik diarahkan bersikap disiplin saat melakukan kombinasi gerak langkah dengan ayunan lengan. Guru dapat menerapkan model pembelajaran *discovery learning*.

Berikut beberapa hal yang perlu dipersiapkan oleh guru dalam menunjang kegiatan pembelajaran.

1) Peserta didik **mendengarkan penjelasan guru** mengenai gerakan ayunan dua lengan.

1) Gambar kombinasi gerak langkah dengan ayunan lengan.

• Peserta didik **mengamati secara sadar** gerakan yang diperagakan guru, dan **mencoba**

2) Video pembelajaran kombinasi gerak langkah dengan ayunan lengan.

mengenal irama serta koordinasi tubuh dalam gerakan tersebut.

3) Informasi mengenai kombinasi gerak langkah dengan ayunan lengan.

4) Lembar penilaian.

g) Peserta didik **mempraktikkan gerak ayunan dua lengan** secara berpasangan atau

kelompok kecil, dengan **penguatan kolaboratif dan refleksi sosial**.

Pendahuluan

Guru memberi ruang bagi peserta didik untuk **menilai diri sendiri dan teman**, serta

Mindful (Sadar penuh, reflektif, fokus) mengungkapkan pengalaman belajar secara jujur dan terbuka.

- Kegiatan dibuka dengan **doa bersama** yang dipimpin oleh salah satu peserta didik secara bergilir.

Penutup

Kegiatan ini memperkuat nilai religius dan melatih **kepemimpinan dan tanggung jawab spiritual**.

- Peserta didik melakukan kegiatan pendinginan. Kegiatan ini bertujuan mengembalikan

kondisi fisik seperti sebelumnya.

- Guru **melakukan presensi** sekaligus **mengobservasi kondisi fisik dan emosional peserta didik**.

- Peserta didik diarahkan mengerjakan tugas Aktivitas Peserta Didik: Mengombinasikan

Gerak Irama dengan Irianan Musik. Aktivitas ini sebagai tugas kelompok di rumah dan jika ada yang tampak kurang sehat atau cemas, guru memberi perhatian khusus dan dukungan, agar setiap anak merasa **dimat dan dinagai**.

• Pe



Aktivitas Peserta Didik

in:

"Hari ini kita akan mempelajari kombinasi gerak langkah dan ayunan lengan. Gerakan ini berguna

untuk **keseimbangan tubuh dan menjaga irama dalam bergerak**."

Adapun langkah-langkah pelaksanaan aktivitas ini sebagai berikut.

Guru mengaitkan pembelajaran dengan kehidupan nyata:

1. Peserta didik membentuk kelompok yang terdiri atas 5–6 orang. Peserta didik

"Kapan kalian pernah berjalan sambil mengayunkan lengan? Mengapa itu penting?"

2. Peserta didik ditugaskan berlatih mengombinasikan gerak langkah kaki dan ayunan

Joyful (Menyenangkan, aktif, kolaboratif)

3. Kelompok memilih sebuah lagu dengan durasi 4–6 menit sebagai irama pengiring

• Peserta didik **mengulang materi sebelumnya** melalui **tanya jawab interaktif** dan permainan

senam. Guru memberikan informasi lagu daerah yang dapat dipilih, misalnya *Gemu*

Famire dari Maumere, Nusa Tenggara Timur. Guru mengunduh video contoh senam

dan gambar lagu *Gemu* dan *Famire* untuk dapat keberagaman budaya.

4. Peserta didik berlatih gerakan langkah kaki dan ayunan lengan selama satu minggu

• Guru meminta peserta didik **berkumpul dalam kelompok** yang telah ditentukan sebelumnya.

pertemuan selanjutnya untuk dinilai.

• Dalam kelompok ini, mereka akan saling membantu dan mengingat gerakan yang pernah dipelajari.

Guru memfasilitasi dengan memberikan pertanyaan pemantik:

"Apa yang kalian ingat tentang langkah kaki dalam senam irama?"

• Peserta didik dimotivasi untuk mengerjakan tugas kelompok dengan tanggung jawab dan

saling kerja sama (penguatan nilai sosial).

Meaningful (Bermakna, relevan, kontekstual)

- Guru memimpin peserta didik melakukan **pemanasan** secara bersama-sama.

Guru menjelaskan manfaat pemanasan bagi tubuh, terutama untuk **otot tungkai dan lengan**, serta mencegah cedera.

Guru memberi kesempatan kepada peserta didik untuk **berbagi pengalaman pribadi**:

“Pernahkah kalian merasa kram saat olahraga? Apa yang bisa kita pelajari dari itu?”

- Kegiatan pemanasan dilakukan dengan **kesadaran gerak dan perhatian terhadap irama**, sehingga peserta tidak hanya bergerak secara mekanis, tetapi juga memahami fungsi dan keterkaitannya dengan materi utama.

Kegiatan Inti

Mindful – Sadar, Reflektif, Fokus pada Proses

- a) Peserta didik diajak **membaca dan mendiskusikan** teks tentang **kombinasi gerak dasar langkah dengan ayunan lengan**.

Guru mengarahkan peserta untuk **mencermati makna tiap gerakan dan fungsinya** dalam kehidupan sehari-hari, seperti berjalan dengan seimbang dan menjaga postur tubuh.

Guru memberikan pertanyaan reflektif:

“Menurut kalian, apa manfaat mengombinasikan langkah dan ayunan lengan?”

Joyful – Menyenangkan, Interaktif, Kolaboratif

- b) Peserta didik mengikuti kegiatan “**Ayo, Menonton!**”

Guru menayangkan **video atau gambar interaktif** mengenai kombinasi gerakan tersebut.

Setelah menonton, peserta didik diminta **berdiskusi berpasangan atau berkelompok kecil** untuk menjawab pertanyaan seperti:

“Gerakan mana yang paling kamu sukai dan mengapa?”

“Apa yang kamu pelajari dari gerakan tersebut?”

- c) Guru memperagakan langsung **kombinasi gerak langkah dan ayunan lengan** secara perlahan sambil memberikan penjelasan verbal yang jelas dan bermakna.

Guru memotivasi peserta dengan pujian positif dan menyisipkan permainan sederhana, seperti menebak urutan gerakan.

Meaningful – Relevan, Kontekstual, Berbasis Pengalaman

- d) Peserta didik secara berpasangan atau kelompok kecil **mempraktikkan kombinasi gerakan** yang telah dipelajari.

Sebelum praktik, guru memberi waktu peserta untuk **menyusun strategi atau membagi peran**, sehingga semua anggota dapat berkontribusi.

Sesi praktik ini juga merupakan sarana **penguatan nilai tanggung jawab dan kolaborasi**.

e) Guru mengadakan **Unjuk Karya** kelompok.

Guru menunjuk kelompok secara acak untuk **menampilkan hasil latihan selama 5–7 menit**.

Peserta lain memberikan **umpan balik positif** terhadap kelompok yang tampil, seperti:

“Apa yang kamu sukai dari gerakan kelompok itu?”

“Apa yang bisa mereka tingkatkan?”

Guru menilai berdasarkan indikator:

- Kekompakan gerakan
- Ketepatan gerakan
- Semangat dan sikap positif saat tampil

f) Setelah unjuk kerja, peserta didik melakukan **refleksi singkat** secara individu atau dalam kelompok:

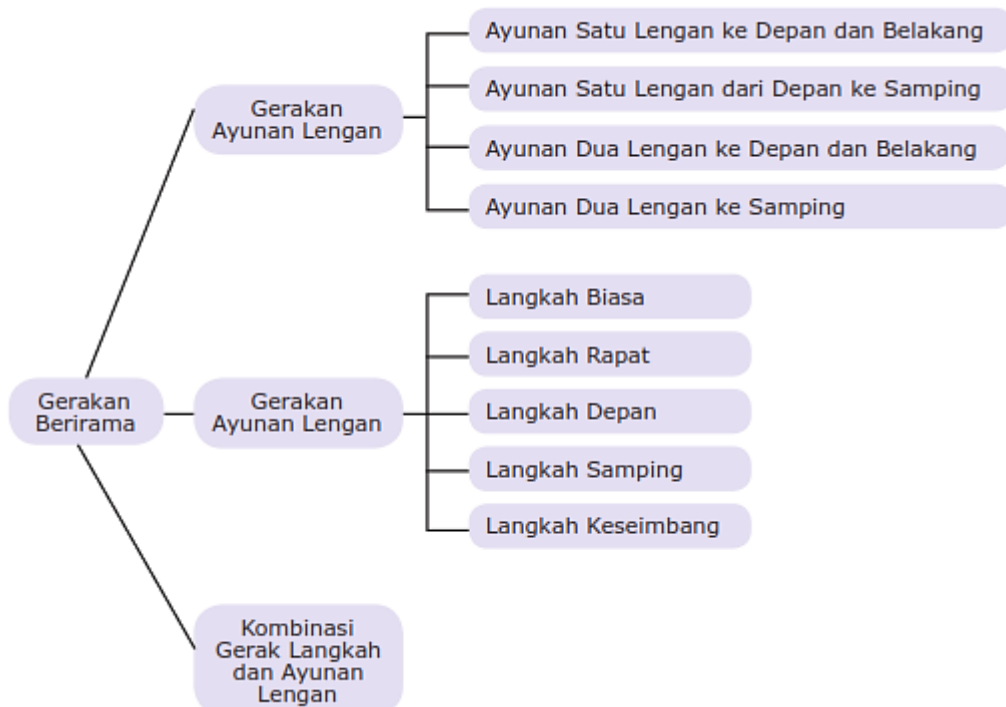
“Bagaimana perasaanmu setelah tampil?”

“Apa yang kamu pelajari dari kelompok lain?”

Kegiatan ditutup dengan ajakan untuk **mengaplikasikan semangat kerja sama dan gerak aktif dalam kehidupan sehari-hari**.

Penutup

- Peserta didik melakukan kegiatan pendinginan untuk melemaskan otot. Kegiatan ini dipimpin oleh salah satu peserta didik.
- Peserta didik membaca Rangkuman. Peserta didik membuat *mind mapping* untuk memudahkan memahami materi yang diajarkan. Adapun contoh *mind mapping* sebagai berikut.



- Guru dan peserta didik menyimpulkan hasil pembelajaran pada materi aktivitas gerak berirama.
- Peserta didik melakukan Refleksi. Melalui refleksi, peserta didik diarahkan menerapkan sikap kerja sama, konsentrasi, tanggung jawab, dan kedisiplinan.
- Peserta didik ditugasi mengerjakan soal-soal Evaluasi. Jawaban ditulis pada buku tugas.
- Peserta didik mengukur kemampuan diri dengan mengisi Umpan Balik
- Peserta didik berdoa sebelum mengakhiri pembelajaran. Pembiasaan ini sebagai wujud syukur atas keselamatan dalam pembelajaran.

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 pengayaan di dalam pembelajaran, tidak terpisah setelah pembelajaran. Hal-hal yang perlu mendapat perhatian dalam refleksi guru antara lain:

1. Apakah kegiatan pembelajaran dapat berjalan dengan baik?
2. Kesulitan-kesulitan apa saja yang dialami/temukan dalam proses pembelajaran.
3. Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses pembelajaran tersebut.

Refleksi Peserta Didik

Kamu telah mempelajari materi kombinasi gerak dasar langkah dan ayunan lengan dalam aktivitas berirama. Setelah mempelajari materi tersebut, kamu dapat mengetahui pentingnya pembelajaran materi tersebut. Dapatkah kamu menerapkan materi pembelajaran tersebut dalam kehidupan sehari-hari?

1. Apa manfaat mempelajari materi kombinasi gerak dasar langkah dan ayunan lengan dalam aktivitas berirama?
2. Apa materi yang paling berkesan menurutmu? Berikan alasannya!
3. Apa sikap positif yang dapat kamu petik dari pembelajaran materi kombinasi gerak dasar langkah dan ayunan lengan dalam aktivitas berirama?

Remedial dan Pengayaan

1. 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.

1. Guru menanyakan kesulitan yang dihadapi peserta didik. Guru memberikan contoh gerakan yang dianggap sulit oleh peserta didik.
2. Peserta didik diminta mengulangi gerakan sampai benar dan memperoleh nilai di atas kriteria ketuntasan minimal.
3. Peserta didik lain (yang sudah mencapai KBM) dilibatkan dalam kegiatan pembelajaran remedial.

2. 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 kesulitan permainan dengan cara mengubah jumlah pemain, memperketat peraturan, menambah alat yang digunakan, serta menambah tingkat kesulitan tugas keterampilan yang diberikan.

Pembelajaran pengayaan diberikan kepada peserta didik yang sudah mencapai kriteria ketuntasan minimum (KBM). Pada pembelajaran ini guru dapat menyampaikan materi pengayaan mengenai senam irama untuk meningkatkan konsentrasi belajar.

Senam Irama untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar

Menurut DePorter dan Hernacki, otak manusia mempunyai dua belahan yaitu kanan dan kiri. Otak kanan bersifat acak, tidak teratur, intuitif, dan holistik. Otak kiri bersifat logis, runtut, linear, dan rasional. Sisi ini sangat teratur. Otak kanan perlu dioptimalkan sehingga otak kiri dapat memusatkan perhatian pada tugasnya.

Senam irama merupakan salah satu alternatif untuk meningkatkan konsentrasi anak melalui gerakan tubuh. Senam irama ini dapat membantu mengurangi ketegangan, kelelahan, kecemasan, depresi, dan emosi. Menurut Campbell dan Dickinson, aktivitas fisik dapat memusatkan perhatian peserta didik dan membantu mengingat dengan cara pemberian kode (*encoding learning*) melalui penguat saraf pada tubuh. Irama dapat menajamkan pendengaran dan kemampuan konsentrasi. Dengan demikian, senam irama dapat mengoptimalkan fungsi otak kanan agar seimbang dengan fungsi otak kiri.

Sumber: www.tinyurl.com, diakses 7 Agustus 2018

Format Jurnal Penilaian Sikap Spritual

No	Tanggal	Nama Peserta Didik	Catatan Perilaku	Butir Sikap	Tindak Lanjut
1					
2					
3					

Butir nilai sikap spiritual : berdoa

Butir nilai sikap sosial : disiplin, kerja sama, tanggung jawab, percaya diri

Instrumen Penilaian Diri

Nama Peserta Didik :

Kelas :

Semester :

Waktu penilaian :

Petunjuk : Berilah tanda cek (v) pada kolom "Ya" atau "Tidak" sesuai keadaan sebenarnya.

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1	Saya selalu berusaha belajar dengan tekun.		
2	Saya mengikuti pelajaran dengan perhatian.		
3	Saya mengumpulkan tugas tepat waktu		
4	Saya berani mengemukakan pendapat di kelas.		
5	Saya ikut berperan aktif dalam aktivitas kelompok.		
6	Saya membuat catatan yang dianggap penting.		
7	Saya mengerjakan tugas dengan kemampuan sendiri.		
8	Saya selalu mematuhi peraturan dengan tertib		
9	Saya menjalankan aktivitas dengan tanggung jawab.		
10	Saya bersikap disiplin dalam mengikuti pembelajaran.		

Instrumen Penilaian Antarpeserta Didik

Nama Peserta Didik :

Kelas :

Semester :

Waktu penilaian :

Petunjuk : Berilah tanda cek (√) pada kolom "Ya" atau "Tidak" sesuai keadaan sebenarnya.

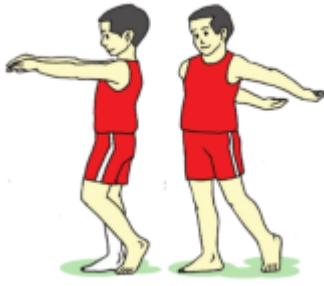
No	Pernyataan	Ya	Tidak
1	Teman saya mengikuti kegiatan keagamaan di sekolah.		
2	Teman saya suka menolong teman yang kesulitan.		
3	Teman saya terbiasa menghargai pendapat orang lain.		
4	Teman saya berperan aktif dalam aktivitas kelompok.		
5	Teman saya mengemukakan pendapat secara santun.		
6	Teman saya bersikap toleransi antarumat beragama.		
7	Teman saya selalu bersikap jujur dalam ulangan.		
8	Teman saya bersikap disiplin dalam mematuhi peraturan.		
9	Teman saya suka berbagai pengetahuan.		
10	Teman saya mengumpulkan tugas tepat waktu		

Penilaian Pengetahuan

1. Sinta berdiri tegak dan kedua tangan di pinggang. Sinta melangkahkan kaki kiri ke depan diikuti langkah kaki kanan ke depan. Kemudian, Sinta melangkahkan kaki kanan sejajar kaki kiri. Akhir gerakan, Sinta merapatkan kaki kanan dan kiri. Dilihat dari gerakannya, Sinta melakukan langkah

- A. rapat
- B. biasa
- C. depan
- D. samping

2. Perhatikan gambar berikut!



Aktivitas seperti gambar menunjukkan kombinasi gerak langkah

- A. dan ayunan lengan diikuti satu putaran lengan
- B. dan ayunan lengan diikuti dua putaran lengan
- C. kaki ke samping diikuti dengan ayunan lengan
- D. biasa diikuti dengan ayunan lengan

3. Riko ingin melakukan kombinasi gerak langkah biasa dan ayunan lengan. Gerakan pertama yang dilakukan Riko ialah

- A. berdiri tegak dengan kedua tangan di pinggang
- B. melangkahkan kaki kiri diikuti kaki kanan
- C. merapatkan kaki kanan sesuai irama
- D. melangkahkan kaki kiri ke depan

4. Ayunan lengan dalam senam irama bertujuan

- A. menjaga kekompakan gerakan
- B. menjaga keseimbangan badan
- C. memperindah gerakan
- D. menyesuaikan irama

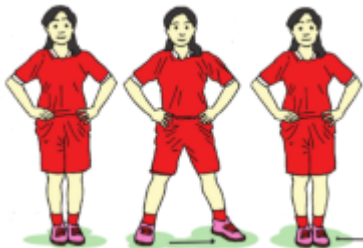
5. Perhatikan langkah-langkah berikut!

1. Sikap siap, berdiri tegak dan kedua tangan di pinggang.
2. Hitungan ke-1, langkahkan kaki kanan ke depan.
3. Hitungan ke-2, langkahkan kaki kiri ke depan sejajar kaki kanan.
4. Hitungan ke-3, rapatkan kaki kanan dan kaki kiri.

Langkah-langkah tersebut menunjukkan gerakan langkah

- A. samping
- B. depan
- C. biasa
- D. rapat

6. Perhatikan gambar berikut!



Gerak pada gambar di atas menunjukkan gerakan langkah

- A. samping
- B. biasa

- C. depan
- D. rapat

7. Nino melakukan gerak ayunan lengan. Saat akan mengayunkan dua lengan ke samping, posisi awal kedua lengan Nino adalah

- A. lurus di depan
- B. ditekuk di pinggang
- C. berada di depan dada
- D. berada di samping badan

8. Yudi melakukan kombinasi gerak langkah dan ayunan lengan ke samping. Posisi lengan yang tepat untuk mengawali gerakan adalah

- A. lurus ke depan badan
- B. lurus ke atas kepala
- C. lurus di samping badan
- D. menyilang di depan badan

9. Doni berdiri tegak dan melangkahkan kaki kiri. Kedua lengan diluruskan ke depan. Lengan kiri diayunkan ke samping kiri. Gerakan ini dilanjutkan dengan ayunan lengan kiri ke depan. Gerakan yang sama untuk lengan kanan. Dari deskripsi ini, Doni melakukan gerakan ayunan

- A. dua lengan ke depan dan belakang
- B. dua lengan ke samping
- C. satu lengan ke depan dan belakang
- D. satu lengan dari depan ke samping

10. Perhatikan gambar kombinasi gerak langkah kaki ke samping dan ayunan lengan berikut!



Gerakan pada gambar dilakukan dengan cara mengayunkan

- A. tangan ke kiri dan kanan
- B. kaki ke samping
- C. tangan dengan memutar ke kiri dan kanan
- D. tangan ke depan dan belakang

B. Jawablah dengan benar!

1. Bagaimana cara melakukan gerakan ayunan dua lengan ke depan dan belakang?
2. Dalam senam irama, terdapat gerakan langkah keseimbangan.
Deskripsikan tahap-tahap melakukan gerakan langkah keseimbangan!
3. Dilla melakukan gerak langkah depan bersama Dewi. Bagaimana cara melakukan gerak langkah depan?
4. Tiara melakukan kombinasi gerak langkah biasa dengan ayunan satu lengan.
Jelaskan caranya!

5. Bagaimana cara melakukan kombinasi gerak langkah ke samping dengan ayunan lengan?

Evaluasi Keterampilan

Unjuk Kerja

Lakukan kegiatan senam irama (langkah kaki dan ayunan lengan) sesuai langkah-langkah yang telah dipelajari. Lakukan aktivitas ini secara bertanggung jawab.

Penilaian Keterampilan

Penilaian keterampilan untuk menilai kinerja, yaitu penilaian yang menuntut peserta didik mempraktikkan kompetensi tertentu dengan tes praktik.

- a) Teknik penilaian, yaitu tes praktik.
- b) Instrumen penilaian, yaitu lembar pengamatan keterampilan.
- Lembar penilaian gerak dominan pada senam ketangkasan.
- c) Butir Soal Keterampilan.

- 1) Gerak langkah dalam aktivitas berirama.

No	Nama Peserta Didik	Indikator Penilaian Gerak Langkah dalam Aktivitas Berirama			Total Skor
		Sikap Awal	Pelaksanaan	Sikap Akhir	

Kriteria penilaian:

(a) Sikap Awal

- 1. Berdiri tegak
- 2. Pandangan mengarah ke depan
- 3. Kedua tangan bertumpu di pinggang

Penskoran: 3 jika memenuhi 3 kriteria.
2 jika memenuhi 2 kriteria, dan .
1 jika memenuhi 1 kriteria

(b) Pelaksanaan

- 1. Lakukan langkah biasa sejauh 15 meter.
- 2. Lakukan langkah rapat sejauh 15 meter.
- 3. Lakukan langkah depan sejauh 15 meter.
- 4. Lakukan langkah samping sejauh 15 meter
- 5. Lakukan langkah keseimbangan sejauh 15 meter.

Penskoran: 4 jika memenuhi 4-5 kriteria.
 3 jika memenuhi 3 kriteria
 2 jika memenuhi 2 kriteria, dan
 1 memenuhi 1 kriteria.

(c) Sikap akhir

1. Berdiri tegak
2. Pandangan ke depan
3. Posisi kaki dirapatkan

Penskoran: 3 jika memenuhi 3 kriteria.
 2 jika memenuhi 2 kriteria, dan
 1 jika memenuhi 1 kriteria.

2) Gerak ayunan lengan dalam aktivitas berirama.

No	Nama Peserta Didik	Indikator Penilaian Gerak Ayunan Lengan dalam Aktivitas Berirama			Total Skor
		Sikap Awal	Pelaksanaan	Sikap Akhir	

Kriteria penilaian:

(a) Sikap Awal

1. Berdiri tegak dengan posisi kaki dibuka selebar bahu
2. Pandangan mengarah ke depan
3. Kedua tangan diluruskan di samping badan

Penskoran: 3 jika memenuhi 3 kriteria.
 2 jika memenuhi 2 kriteria, dan .
 1 jika memenuhi 1 kriteria

(b) Pelaksanaan

1. Ayunkan satu lengan ke depan dan ke belakang secara bergantian.

2. Ayunkan satu lengan ke samping.
3. Ayunkan dua lengan ke depan dan belakang
4. Ayunkan dua lengan ke samping bersamaan

Penskoran: 4 jika memenuhi 4 kriteria.

3 jika memenuhi 3 kriteria

2 jika memenuhi 2 kriteria, dan

1 memenuhi 1 kriteria.

(c) Sikap akhir

1. Berdiri tegak
2. Pandangan ke depan
3. Posisi kaki dirapatkan

Penskoran: 3 jika memenuhi 3 kriteria.

2 jika memenuhi 2 kriteria, dan

1 jika memenuhi 1 kriteria.

$$\text{Nilai akhir} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimum}} \times 100$$

d) Nilai Akhir

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Langkah} + \text{Ayunan Lengan}}{\text{Skor Maksimum}} \times 100$$

LAMPIRAN

Lembar Kegiatan Peserta Didik

Bagian A: Mindful (Sadar dan Fokus pada Proses Pembelajaran)

1. Tuliskan dua manfaat melakukan gerakan langkah kaki dan ayunan lengan secara berirama:
 - a. _____
 - b. _____
2. Bagaimana cara kamu mempersiapkan tubuh sebelum melakukan gerakan berirama agar tetap aman dan nyaman?

Bagian B: Joyful (Belajar dengan Gembira dan Kolaboratif)

3. Buatlah urutan gerakan kombinasi langkah kaki dan ayunan lengan (minimal 4 rangkaian gerakan) yang akan kalian tampilkan bersama kelompok:
 - o Gerakan 1: _____
 - o Gerakan 2: _____
 - o Gerakan 3: _____
 - o Gerakan 4: _____
4. Bagaimana kerja sama kelompokmu saat menyusun gerakan?
(Beri tanda centang pada jawaban yang tepat)
 - ☐ Sangat kompak
 - ☐ Cukup kompak
 - ☐ Kurang kompakJelaskan alasan jawabanmu:

Bagian C: Meaningful (Bermakna dan Relevan)

5. Apa hal yang paling menyenangkan dari melakukan gerakan ini bersama teman-temanmu?

6. Menurutmu, bagaimana gerakan berirama bisa bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari?

Bagian D: Umpan Balik Teman (KSE: Empati dan Apresiasi)

7. Kelompok yang saya beri tanggapan: _____
 - o Hal yang saya sukai dari penampilan mereka:

 - o Saran saya agar mereka lebih baik lagi:

Mengombinasikan Gerak Irama dengan Iringan Musik Tujuan :

Mengombinasikan gerak langkah kaki dan ayunan lengan dengan benar diiringi irama.

Alat/fasilitas :

Pakaian olahraga, irama/ketukan

Pelaksanaan:

1. Bentuklah kelompok beranggotakan 5–6 orang. Setiap kelompok mengombinasikan gerak langkah kaki dan gerak ayunan lengan.
2. Setiap kelompok memilih sebuah lagu daerah yang berdurasi 4–5 menit sebagai musik pengiring.
3. Anggota kelompok berlatih melakukan kombinasi gerakan senam irama sesuai irama musik pengiring.
4. Hasil latihan dipraktikkan di depan kelompok lain. Kembangkan kerja sama dan kekompakan saat praktikum.
5. Guru melakukan penilaian dalam kegiatan ini.

Bahan Bacaan Peserta Didik :

- a. Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga dan kesehatan kelas V SD
- b. Kombinasi Gerak Dasar Langkah dan Ayunan Lengan dalam Aktivitas Berirama Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.

Glosarium

afektif kemampuan motorik peserta didik yang ditunjukkan dalam bentuk sikap atau kepribadian

apersepsi pengantar sebelum memasuki materi

demonstrasi pendekatan pembelajaran dengan cara memperagakan suatu proses berkaitan dengan materi yang dipelajari

diskusi sebuah interaksi atau komunikasi antara dua orang atau lebih/kelompok

evaluasi penilaian hasil kerja untuk mengukur keberhasilan proses

hard skills penguasaan ilmu pengetahuan, teknologi, dan keterampilan teknis yang berhubungan dengan bidang ilmu

indirect teaching proses pendidikan yang terjadi selama proses pembelajaran langsung, tetapi tidak dirancang dalam kegiatan khusus

inklusif pendekatan yang mengutamakan partisipasi peserta didik dengan keterampilan yang sama dalam tugas yang sama dengan memilih tingkat kesulitan masing-masing

inkuiri rangkaian kegiatan pembelajaran yang menekankan pada proses berpikir kritis dan analitis untuk mencari dan menemukan sendiri inti materi pelajaran

kognitif kemampuan akademik peserta didik yang ditunjukkan dalam bentuk nilai angka

kolaborasi bekerja sama menghasilkan suatu karya

media pembelajaran peralatan yang digunakan untuk mendukung kegiatan pembelajaran di dalam atau di luar kelas

metode pembelajaran cara belajar yang digunakan dalam kegiatan pembelajaran

metode penilaian cara menilai kemampuan peserta didik

observasi kegiatan pengamatan untuk mengembangkan rasa ingin tahu peserta didik

pendidikan karakter pembelajaran yang diharapkan dapat membentuk kepribadian berkualitas peserta didik

pengayaan materi tambahan yang dapat diberikan kepada peserta didik untuk menambah wawasan

penilaian diri evaluasi yang dilakukan untuk menilai kemampuan diri sendiri

penilaian produk penilaian yang dilakukan dengan cara mengamati dan menilai keterampilan peserta didik dalam menghasilkan produk

proyek tugas yang bersifat menyeluruh untuk mengetahui kemampuan peserta didik

psikomotori kemampuan motorik peserta didik yang ditunjukkan ketika mengerjakan tugas
refleksi proses pengendapan pengalaman yang telah dipelajari dengan cara mengurutkan kembali peristiwa yang telah dialami

reading guide panduan membaca; strategi pembelajaran menggunakan bacaan atau teks yang diberikan dan dipandu guru untuk dicari kata-kata penting yang terdapat pada teks atau bacaan tersebut sesuai topik pembelajaran

remedial kegiatan mengerjakan soal apabila peserta didik tidak mencapai nilai ketuntasan minimal

resiprokal pendekatan pembelajaran berdasarkan prinsip-prinsip pengajuan pertanyaan yang bertujuan melatih kemandirian peserta didik

responsi memiliki sikap cepat tanggap terhadap suatu peristiwa

saintifik pendekatan pembelajaran yang memberikan kesempatan kepada peserta didik melakukan penyelidikan ilmiah melalui observasi, eksperimen, dan mengembangkan pengetahuan dengan panduan guru

sikap sosial sikap yang harus dimiliki dan dikembangkan peserta didik berkaitan dengan nilai-nilai sosial kemasyarakatan

sikap spiritual sikap yang harus dimiliki dan dikembangkan peserta didik berkaitan dengan nilai-nilai keagamaan

skala penilaian bentuk penilaian berdasarkan skala yang telah ditetapkan

strategi cara yang dipilih untuk melakukan suatu kegiatan

transaksional proses pertukaran

tugas portofolio kumpulan tugas peserta didik

umpan balik bentuk respons yang diberikan oleh peserta didik

unjuk kerja teknik penilaian berdasarkan hasil pengamatan terhadap aktivitas peserta didik

Daftar Pustaka:

- Afandi, Muhamad, Evi Chamalah dan Oktarina Puspita Wardani. 2013. *Model dan Metode Pembelajaran di Sekolah*. Semarang: Unissula Press.
- Ahmad, Zainal Arifin. 2012. *Perencanaan Pembelajaran dari Desain sampai Implementasi*. Yogyakarta: Pedagogia.
- Ali, Muhammad. 2008. *Guru dalam Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Andang, Irfan, dan Edi Mulyadin. 2017. *Strategi Pembelajaran*. Yogyakarta: Deepublish.
- Anies. 2017. *50 Tips Sehat Menangkal Penyakit dengan Olahraga*. Yogyakarta: Kanisius.
- Ayuningtyas, Dumilah. 2014. *Kebijakan Kesehatan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Bustami, Teuku. 2008. *Ensiklomini Olahraga: Olahraga Air*. Klaten: Sahabat.
- Darmadi. 2017. *Pengembangan Model dan Metode Pembelajaran dalam Dinamika Belajar Siswa*. Yogyakarta: Deepublish.
- Davita, Theresia Risa. 2016. *Katakan Ya untuk Narkoba Jika Hidupmu ingin Menderita*. Klaten: Intan Pariwara.
- Dinata, Marta. 2013. *Bola Basket: Konsep dan Teknik Bermain Bola Basket*. Jakarta: Penerbit Cerdas Jaya.
- Dodo, R.W. 2008. *Benteng Remaja Menolak Narkoba*. Jakarta: Nobel Edumedia.
- Endrayanto, Herman Yosep Sunu dan Yustiana Wahyu Harumurti. 2014. *Penilaian Belajar Siswa di Sekolah*. Sleman: Kanisius.
- F. E., Eci. 2017. *Buku Pintar Olahraga dan Permainan Tradisional*. Yogyakarta: Laksana.
- Fortin, Caroline. 2011. *Ensiklopedia Olahraga Jilid 1*. Penerjemah: B. Arya P. Jakarta: Kalam Publika.
- Fortin, Caroline. 2011. *Ensiklopedia Olahraga Jilid 2*. Penerjemah: B. Arya P. Jakarta: Kalam Publika.

Hamdani. 2011. *Strategi Belajar Mengajar*. Bandung: Pustaka Setia.

Haryanto. 2012. *Dr. Olahraga Mengenalkan Teknik Senam Dasar*. Jakarta: Balai Pustaka.

Hidayat, Witono. 2017. *Buku Pintar Bola Voli*. Jakarta: Anugrah.

Hidayat, Witono. 2017. *Buku Pintar Sepak Bola*. Jakarta: Anugrah.

Huda, Miftahul. 2014. *Cooperative Learning Metode, Teknik, Struktur, dan Model Penerapan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Huda, Miftahul. 2015. *Model-Model Pengajaran dan Pembelajaran: Isu-Isu Metodis dan Paradigmatis*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Idris, Meity H. 2014. *Strategi Pembelajaran yang Menyenangkan*. Jakarta: Luxima.

Irianto, Koes. 2014. *Epidemiologi Penyakit Menular dan Tidak Menular*. Bandung: Alfabeta.

Isjoni. 2012. *Pembelajaran Kooperatif (Meningkatkan Kecerdasan Komunikasi antarpeserta Didik)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Iskandar. 2012. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: GP Perss Group.

Istarani. 2011. *58 Model Pembelajaran Inovatif*. Medan: Media Persada.

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2013. *Bahan Diklat Guru dalam Rangka Implementasi Kurikulum 2013: Konsep Pendekatan Scientific*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2013. *Bahan Diklat Guru dalam Rangka Implementasi Kurikulum 2013: Konsep Pendekatan Scientific*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Khoeron, Nidom. 2017. *Buku Pintar Basket*. Jakarta: Anugerah.

Koesnan Aruwono. 2001. *Permainan Bola Kecil (Kasti, Kipers, Rounders)*. Malang: FIP UM.

Kriswanto, Erwin Setyo. 2015. *Pencak Silat*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.

Kurniasih, Endang Yulia. 2017. *Pemainan Bola Kecil*. Surakarta: Tiga Serangkai.

Majid, A. 2011. *Perencanaan Pembelajaran*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Masriadi. 2017. *Epidemiologi Penyakit Menular*. Jakarta: Rajawali Pers.

Muliawan, Jasa Ungguh. 2016. *45 Model Pembelajaran Spektakuler*. Yogyakarta: ArRuzz Media.

Nasution, Fitri Handayani dan Febridani Santosa Pasaribu. 2017. *Buku Pintar Pencak Silat*. Jakarta: Anugrah.

Nopembri, Soni dan Saryono. 2012. *Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Fokus pada Pendekatan Taktik*. Yogyakarta: Penerbit Fakultas Ilmu Keolahragaan.

Oktara, Bebbi. 2010. *Permainan Bola Besar*. Depok: Binamuda Cipta Kreasi.

Oktara, Bebbi. 2010. *Cabang Olahraga Populer Aktivitas Ketangkasan dan Bela Diri*. Jakarta: Bina Muda Cipta Kreasi.

Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 82 Tahun 2014 tentang Penanggulangan Penyakit Menular.

Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 8 Tahun 2016 tentang Buku yang Digunakan oleh Satuan Pendidikan.

Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 21 Tahun 2016 tentang Standar Isi Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah.

Purnomo, Eddy dan Dapan. 2011. *Dasar-Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Alfamedia.

Purwanto. 2011. *Evaluasi Hasil Belajar*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Rahmani, Mikanda. 2017. *Buku Pintar Renang*. Jakarta: Anugerah.

Ratumanan, T.G. 2015. *Inovasi Pembelajaran: Mengembangkan Kompetensi Peserta Didik secara Optimal*. Yogyakarta: Ombak.

Rimbi, Noviva. 2014. *Buku Cerdik Penyakit-Penyakit Menular*. Yogyakarta: Saufa.

Rosti. 2016. Tesis berjudul "Pengaruh Latihan Sirkuit terhadap Kemampuan Daya Tahan Jantung Paru (Studi Eksperimen pada Siswa Putra SMA Negeri 10 Kendari)".
http://sitedi.uho.ac.id/uploads_sitedi/G2G114082_sitedi_Tesis.pdf, diakses 3 Agustus 2018.

Rusman. 2011. *Model-Model Pembelajaran: Mengembangkan Profesionalisme Guru*. Jakarta: Rajawali Press.

Sanjaya, Wina. 2016. *Strategi Pembelajaran: Berorientasi Standar Proses Pendidikan*. Jakarta: Kencana.

Sidik, Dikdik Safar. 2014. *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Soesilo, Tritjahjo Danny. 2014. *Pengembangan Kreativitas melalui Pembelajaran*. Yogyakarta: Ombak.

Subkhan, Edi. 2016. *Pendidikan Kritis*. Yogyakarta: ArRuzz Media.

Suparlan, Ajang., Mudjihartono. dan Darajat, Djajat, K.N. 2010. *Modul Pembelajaran Permainan Bola Kecil*. Bandung : Universitas Pendidikan Indonesia.

Suprijono, Agus. 2012. *Cooperative Learning (Teori dan Aplikasi PAIKEM)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Suryani, Esti. 2017. *Best Practice: Pembelajaran Inovasi melalui Model Project Based Learning*. Yogyakarta: Deepublish.

Sutikno, M. Sobry. 2014. *Metode dan Model-Model Pembelajaran*. Lombok: Holistica.

Suyadi. 2013. *Mencegah Bahaya Penyalahgunaan Narkoba melalui Pendidikan Budaya dan Karakter Bangsa*. Yogyakarta: Andi.

Suyono dan Haryanto. 2015. *Implementasi Belajar dan Pembelajaran*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Syamsidah. 2017. *100 Metode Pembelajaran*. Yogyakarta: Deepublish.

Tim Pengampu Permainan Bola Kecil. ?. *Permainan Bola Kecil*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
<http://staffnew.uny.ac.id/upload/131411081/pendidikan/Bahan+Ajar-Permainan+Bola+Kecil.PDF>, diakses 3 Juli 2018.

UndangUndang Republik Indonesia Nomor 35 Tahun 2009 tentang Narkotika.

UndangUndang Republik Indonesia Nomor 5 Tahun 1997 tentang Psikotropika.

Yuliatin, Enik dan Haryanto. 2012. *Mengenal Olahraga Atletik*. Jakarta: Balai Pustaka.

Yuliatun, Enik. 2012. *Bugar dengan Olahraga*. Jakarta: Balai Pustaka.