# MODUL AJAR PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN SD KELAS 4

## INFORMASI UMUM

### A. IDENTITAS MODUL

**Penyusun** : .....
**Instansi** : SD .....
**Tahun Penyusunan** : .....
**Jenjang Sekolah** : SD
**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
**Fase / Kelas** : B / 4 (Empat)
**Kegiatan Unit 3** : Gerak Berirama
**Alokasi Waktu** : 2 s.d 3 Kali Pertemuan (6 s.d 9 JP)

### B. KOMPETENSI AWAL

Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam menjelaskan dan mampu mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama dengan benar sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan menanamkan nilainilai sikap seperti: mandiri dan gotong royong, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

### C. DIMENSI PROFIL LULUSAN

- Keimanan dan ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa.
- Kewargaan.
- Penalaran Kritis.
- Kreativitas.
- Kolaborasi.
- Kemandirian.
- Kesehatan.
- Komunikasi.

### D. SARANA DAN PRASARANA

**Alat Pembelajaran**

- Lapangan olahraga (halaman sekolah) dan ruangan kelas.
- Tipe *recorder*.
- Kaset senam ritmik/aktivitas gerak berirama.
- Peluit dan *stopwatch*.

**Sumber Belajar :**

Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas IV. Muhajir. 2022.

## E. TARGET PESERTA DIDIK

- Peserta didik reguler/tipikal

## F. MODEL PEMBELAJARAN

- Model pembelajaran tatap muka, pembelajaran jarak jauh dalam jaringan (PJJ Daring), pembelajaran jarak jauh luar jaringan (PJJ Luring), dan Platform daring.

## KOMPONEN INTI

### A. TUJUAN KEGIATAN PEMBELAJARAN

Setelah mempelajari unit ini, siswa diharapkan mampu:

1. Menjelaskan dan mempraktikkan variasi gerak langkah kaki dalam aktivitas gerak berirama.
2. Menjelaskan dan mempraktikkan variasi gerak ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama.
3. Menjelaskan kombinasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama.
4. Mempraktikkan kombinasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama.

### B. PEMAHAMAN BERMAKNA

- Aktivitas pola gerak langkah kaki gerak berirama.
- Aktivitas pola gerak mengayunkan lengan gerak berirama.
- Aktivitas variasi dan kombinasi gerak langkah kaki dan lengan gerak berirama.

### C. PERTANYAAN PEMANTIK

Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama?

### D. KEGIATAN PEMBELAJARAN

**Kegiatan Pembelajaran**

**a. Persiapan mengajar**

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

1) Membaca kembali Modul Ajar (MA) yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
2) Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan variasi dan kombinasi pola gerak langkah kaki aktivitas gerak berirama.
3) Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
   a) Lapangan olahraga (halaman sekolah) dan ruangan kelas.

b) Tipe *recorder*.
c) Kaset senam ritmik/aktivitas gerak berirama.
d) Peluit dan *stopwatch*.
e) Lembar kerja siswa (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

**b. Kegiatan Pengajaran**

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

**1) Kegiatan pendahuluan (15 menit)**

a) Guru meminta peserta didik untuk berbaris di lapangan sekolah dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada bapak/ibu guru. Apabila memungkinkan, guru dapat memberikan kesempatan kepada salah seorang peserta didik untuk menyiapkan barisan dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada bapak/ibu guru.
b) Guru meminta peserta didik untuk berdoa sesuai dengan agamanya masingmasing. Apabila memungkinkan, guru dapat memberikan kesempatan kepada salah seorang peserta didik untuk memimpin doa sesuai dengan agamanya masing-masing.
c) Guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat, bila ada peserta didik yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta peserta didik tersebut untuk berisitirahat di kelas.
d) Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.
e) Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab.
f) 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
pembelajaran pola gerak langkah kaki aktivitas gerak berirama.

g) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: aktivitas
pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak langkah kaki aktivitas gerak
berirama.

h) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas pembelajaran
variasi dan kombinasi pola gerak langkah kaki aktivitas gerak berirama, baik
kompetensi sikap (Profil Pelajar Pancasila) dengan observasi dalam bentuk
jurnal, yaitu pengembangan nilai-nilai karakter gotong royong dan mandiri, kompetensi pengetahuan: memahami aktivitas pembelajaran variasi dan
kombinasi pola gerak langkah kaki aktivitas gerak berirama menggunakan
tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu: mempraktikkan variasi
dan kombinasi pola gerak langkah kaki aktivitas gerak berirama dengan
menekankan pada pengembangan nilai-nilai karakter antara lain: gotong
royong dan mandiri.

i) Dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi
yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan
dalam bentuk permainan lenggang rotan/hulahop antara lain:
   (1) Letakkan hulahop di lantai dengan posisi datar.
   (2) Kemudian melangkah masuk dalam hulahop dengan posisi berdiri tegak
   atau dengan sikap sempurna.

(3) Perlahan-lahan angkat satu kaki ke atas dengan cara menekukkan lutut
terlebih dahulu.

(4) Rentangkan kedua tangan ke samping untuk menjaga keseimbangan
badan yang baik.



Gambar 6.1 Aktivitas pembelajaran bermain lenggang rotan/ hulahop

j) 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, meregulasi diri, dan
dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

### 2) Kegiatan Inti (75 menit)

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, meregulasi diri, dan dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Disamping langkah kaki aktivitas gerak berirama yang baik yang harus dimiliki
peserta didik, maka koordinasi gerakan akan sangat menentukan dalam mencapai
hasil yang baik.

Peserta didik diminta untuk mengamati dan mempraktikkan aktivitas
pembelajaran variasi pola gerak langkah kaki aktivitas gerak berirama. Berdasarkan
hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan
hal-hal yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak langkah
kaki aktivitas gerak berirama.

Kemudian peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan
pengalaman tersebut dengan teman sekelompoknya. Jika menemukan kesulitan,
peserta didik minta bantuan guru.

**Aktivitas 1**

Aktivitas pembelajaran 1: Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan variasi pola gerak langkah kaki aktivitas gerak berirama

Dalam melakukan gerak berirama, terdapat beberapa teknik dasar yang harus dikuasai dan salah satunya adalah gerak tangan dan langkah kaki. Gerak dasar gerak langkah kaki dalam aktivitas gerak berirama, terdiri atas berjalan, melompat, berlari, serta memutar tubuh. Empat gerak langkah kaki ini menjadi kunci utama dalam melakukan gerak berirama atau senam irama.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak langkah kaki aktivitas gerak berirama antara lain sebagai berikut:

1. **Aktivitas pembelajaran langkah biasa**
   Cara melakukannya:
   a. Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak.
   b. Langkahkan kaki kiri dan kedua lengan di samping badan.
   c. Langkahkan kaki kanan dan jatuhkan pada tumit.
   d. Lanjutkan melangkah dengan kaki kiri secara bergantian.

e. Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini dengan irama 2/4 atau 4/4.

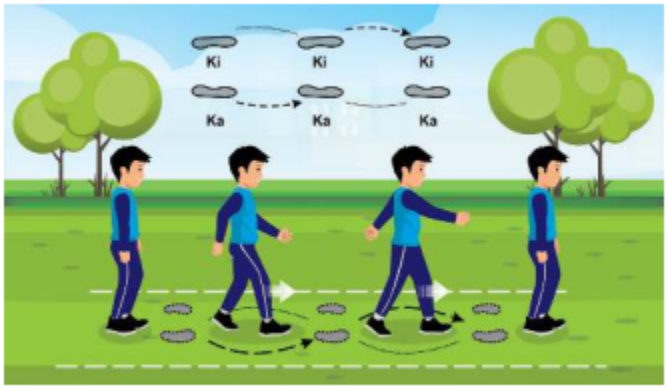



Gambar 6.2 Aktivitas pembelajaran gerakan langkah biasa

**2. Aktivitas pembelajaran langkah rapat**

Cara melakukannya:

a. Sikap permulaan peserta didik berdiri dengan sikap tegak.
b. Langkahkan kaki kanan di depan kaki kiri.
c. Kemudian, melangkahkan kaki kiri di depan kaki kanan.
d. Lanjutkan kedua kaki rapat.
e. Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini dengan irama 2/4 atau 4/4.



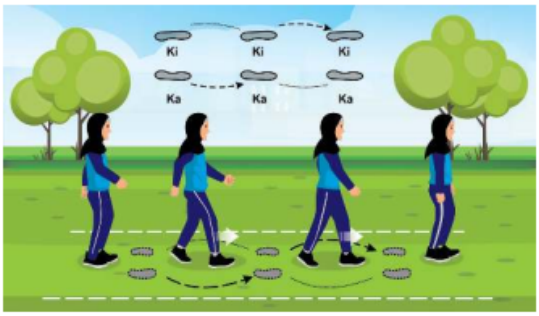

Gambar 6.3 Aktivitas pembelajaran gerakan langkah rapat

3. **Aktivitas pembelajaran langkah keseimbangan**

Cara melakukannya:

a. Sikap permulaan peserta didik berdiri dengan sikap tegak.
b. Hitungan 1: langkahkan kaki kiri ke depan.
c. Hitungan 2: kaki kanan menyusul melangkah ke depan.
d. Ketika tumit kaki kanan masih terangkat, kaki kiri mundur diikuti kaki kanan mundur merapat.

e. Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini dengan irama 2/4 atau 4/4.




Gambar 6.4 Aktivitas pembelajaran gerakan langkah keseimbangan

**4. Aktivitas pembelajaran langkah silang depan**

Cara melakukannya:

a. Sikap permulaan peserta didik berdiri dengan sikap anjur kiri.
b. Hitungan 1: silangkan kaki kiri di muka kaki kanan.
c. Langkah 2: kaki kiri menyusul dan bersama-sama kaki kanan menyusul lagi (satu hep dua).
d. Selanjutnya, langkahkan kaki kiri, disusul kanan, kemudian diikuti langkah kiri.
e. Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini dengan irama 2/4 atau 4/4.



Gambar 6.5 Aktivitas pembelajaran gerakan langkah silang depan

**Kegiatan Alternatif**

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak langkah kaki aktivitas gerak berirama, sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

Kegiatan pembelajaran dapat pula dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka

perlu didahului dengan demonstrasi/menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

**Refleksi**

- Peserta didik diminta untuk melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak langkah kaki aktivitas gerak berirama. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesesuaian melakukan gerakan (penilaian proses) meliputi: sikap awal, pelaksanaan gerakan, dan sikap akhir.

Setelah melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak langkah kaki aktivitas gerak berirama, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan kesulitan-kesulitan dan kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak langkah kaki aktivitas gerak berirama.

Kemudian peserta didik diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

Kegiatan penutup (15 menit)

Sama dengan konsep kegiata penutup pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor.

**Aktivitas 2**

**Aktivitas pembelajaran 2**: Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas variasi dan kombinasi pola gerak mengayunkan lengan aktivitas gerak berirama.

- Variasi dan kombinasi pola gerak mengayunkan lengan aktivitas gerak berirama diantaranya: gerakan mengayunkan satu lengan depan, mengayunkan satu lengan ke samping, mengayunkan satu lengan ke samping bersamaan dengan memindahkan berat badan, mengayunkan dua lengan ke depan belakang, mengayunkan dua lengan silang di muka badan, dan mengayunkan dua lengan ke samping diikuti berat badan dipindahkan.

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak dasar langkah kaki aktivitas gerak berirama, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak mengayunkan lengan aktivitas gerak berirama.

Gerakan variasi dan kombinasi pola gerak dasar mengayunkan lengan adalah mengayunkan lengan ke berbagai arah. Mengayunkan lengan tersebut diantaranya: ayunan satu lengan depan belakang, ayunan satu lengan ke depan dan ke samping,

dan ayunan satu lengan ke samping bersamaan dengan
memindahkan berat badan.

Peserta didik diminta untuk mengamati dan kemudian mempraktikkan gerakan variasi gerak dasar ayunan lengan. Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan hal-hal yang berkaitan dengan gerakan variasi gerak dasar ayunan lengan.

Kemudian peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan pengalaman tersebut dengan teman sekelompoknya. Jika menemukan kesulitan, peserta didik minta bantuan guru.

Peserta didik diminta untuk mempelajari gerakan variasi gerak dasar ayunan lengan dengan saksama. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak mengayunkan lengan aktivitas gerak berirama antara lain sebagai berikut:

1. **Aktivitas pembelajaran mengayunkan ayunan satu lengan depan**
   Cara melakukannya:
   a. Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak, melangkah, kedua lengan lurus ke depan.
   b. Hitungan 1: ayun lengan kiri ke belakang diikuti kedua lutut mengeper.
   c. Hitungan 2: ayunkan kembali tangan kiri ke depan.
   d. Hitungan 3-4: sama dengan hitungan 1 – 2 hanya dilakukan dengan tangan kanan.
   e. Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini dengan irama 2/4, 3/4, atau 4/4.




Gambar 6.6 Aktivitas pembelajaran gerakan ayunan lengan satu lengan ke depan gerak berirama

2. **Aktivitas pembelajaran mengayunkan ayunan satu lengan ke samping**
   Cara melakukannya:
   a. Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak, ayunkan kedua lengan ke samping kanan.

b. Hitungan 1: ayunkan lengan kiri dari depan ke samping kiri diikuti kedua lutut mengeper.
c. Hitungan 2: ayunkan kembali lengan kiri ke depan.
d. Hitungan 3-4, lengan kanan melakukan gerakan seperti tangan kiri pada hitungan 1 dan 2.
e. Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini dengan irama 2/4, 3/4, atau 4/4.

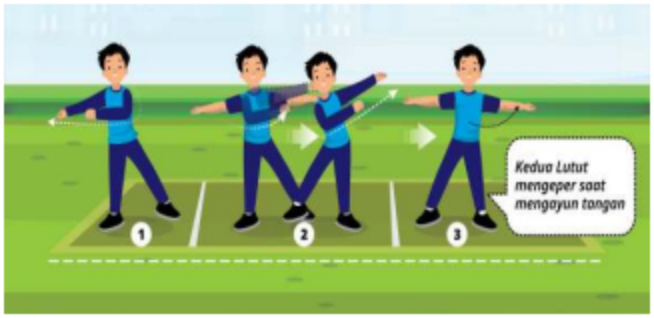



Gambar 6.7 Aktivitas pembelajaran gerakan ayunan lengan satu lengan ke samping gerak berirama

3. **Aktivitas pembelajaran mengayunkan ayunan satu lengan ke samping bersamaan dengan memindahkan berat badan**

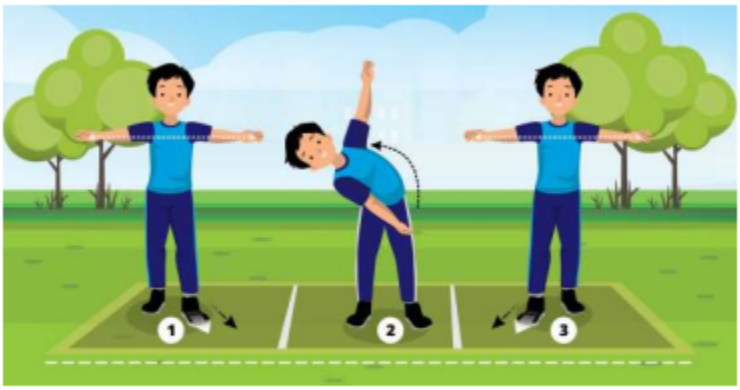
   Cara melakukannya:

   a. Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak, ayunkan kedua lengan ke samping kanan.
   b. Hitungan 1: ayunkan lengan kiri ke kiri.
   c. Hitungan 2: ayunkan lengan kanan ke kiri bersamaan dengan memindahkan berat badan ke kiri dan kedua lutut mengeper.
   d. Hitungan 3: ayunkan lengan kanan kembali ke kanan.
   e. Hitungan 4: ayunkan lengan kiri ke kanan bersamaan memindahkan berat badan ke kanan, kedua lutut mengeper.
   f. Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini dengan irama 2/4, 3/4, atau 4/4.




Gambar 6.8 Aktivitas pembelajaran gerakan ayunan lengan satu lengan ke samping dengan memindahkan berat badan

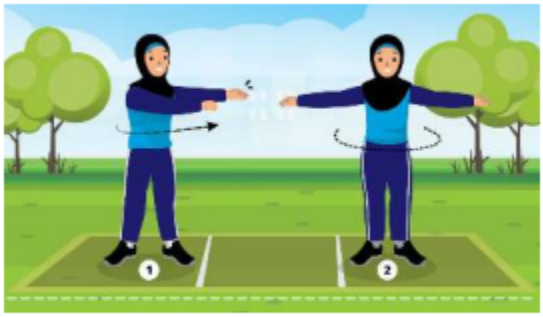
4. **Aktivitas pembelajaran mengayunkan ayunan dua lengan ke depan belakang**
   Cara melakukannya:
   a. Sikap permulaan peserta didik berdiri, kaki kiri melangkah, kedua lengan lurus ke depan.
   b. Hitungan 1: ayunkan kedua lengan ke belakang.
   c. Hitungan 2: ayunkan kembali ke depan.
   d. Hitungan 3-4, putar kedua lengan melalui bawah di samping badan.
   e. Hitungan 5,6,7,8: pembelajaran sama dengan pembelajaran 1, 2, 3, 4, tetapi arahnya berlawanan.
   f. Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini dengan irama 2/4, 3/4, atau 4/4.




Gambar 6.9 Aktivitas pembelajaran gerakan ayunan dua lengan ke depan belakang

5. **Aktivitas pembelajaran mengayunkan ayunan dua lengan silang di muka badan**
   Cara melakukannya:
   a. Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak, kaki kiri ke samping kiri, kedua tangan direntangkan.
   b. Hitungan 1: ayunkan kedua lengan silang di muka badan.
   c. Hitungan 2: ayunkan kedua lengan kembali.

d. Hitungan 3: ayunkan kedua lengan silang di belakang badan.
e. Hitungan 4: ayunkan kedua lengan kembali.
f. Hitungan 5,6,7,8, diulang gerakan hitungan 1, 2, 3, dan 4.
g. Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini dengan irama 2/4, 3/4, atau 4/4.



Gambar 6.10 Aktivitas pembelajaran gerakan ayunan dua lengan silang ke depan di muka badan

6. **Aktivitas pembelajaran mengayunkan ayunan dua lengan ke samping diikuti berat badan dipindahkan**

Cara melakukannya:

a. Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak, kedua lengan lurus ke depan, dan pandangan ke depan.
b. Ayunkan kedua lengan ke kiri dan kanan diikuti oleh berat badan.
c. Saat gerakan diikuti gerak lutut mengeper.
d. Gerakan dilakukan 6 kali 4 hitungan dengan irama 4/4 ketukan.
e. Sikap akhir: berdiri tegak, kedua lengan lurus ke depan, dan pandangan ke depan.
f. Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini dengan irama 2/4, 3/4, atau 4/4.



Gambar 6.11 Aktivitas pembelajaran gerakan ayunan dua lengan ke samping diikuti badan dipindahkan

**Aktivitas 3**

**Aktivitas pembelajaran 3:** Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak dasar ayunan lengan aktivitas gerak berirama, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak dasar langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama.

Tujuan variasi dan kombinasi gerak dasar langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama adalah untuk mengombinasikan gerakan variasi langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama yang telah dipelajari.

Rangkaian variasi dan kombinasi gerak dasar langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama dapat dilakukan dengan cara: perorangan dan berpasangan.

Peserta didik diminta untuk mengamati dan kemudian mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama. Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan hal-hal yang berkaitan dengan variasi dan kombinasi gerak dasar langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama.

Kemudian peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan pengalaman tersebut dengan teman sekelompoknya. Jika menemukan kesulitan, peserta didik minta bantuan guru.

Peserta didik diminta untuk mempelajari variasi dan kombinasi gerak dasar langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama dengan saksama. Bentukbentuk aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak dasar langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama antara lain sebagai berikut:

1. **Aktivitas pembelajaran gerakan ayunan satu lengan ke belakang dan ke depan**
   Cara melakukannya:
   a. Sikap awal
      Peserta didik berdiri tegak, langkahkan kaki kiri menyilang bergantian dan kedua lengan lurus ke depan.
   b. Gerakannya
      • Hitungan 1 : Lengan kiri diayunkan kebelakang.
      • Hitungan 2 : Lengan kiri diayunkan ke depan.
      • Hitungan 3 : Lengan kanan diayunkan ke belakang.

• Hitungan 4 : Lengan kanan diayunkan ke depan

• Pandangan selalu mengikuti ayunan lengan.

• Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini dengan irama 2/4, 3/4, atau 4/4.

c. Sikap akhir
Kembali ke sikap semula.



Gambar 6.12 Aktivitas pembelajaran gerakan ayunan satu lengan ke belakang dan ke depan

2. **Aktivitas pembelajaran gerakan ayunan dua tangan ke belakang dan ke depan**
Cara melakukannya:

a. Sikap awal
Peserta didik berdiri tegak, langkahkan kaki kiri, dan kedua lengan lurus ke depan.

b. Gerakannya

• Hitungan 1 : Kedua lengan diayunkan ke belakang samping kiri.

• Hitungan 2 : Kedua lengan diayunkan kembali ke depan.

• Hitungan 3 : Kedua lengan diayunkan ke belakang samping kanan.

• Hitungan 4 : Kedua lengan diayunkan kembali ke depan.

• Pandangan selalu mengikuti ayunan lengan.

• Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini dengan irama 2/4, 3/4, atau 4/4.

c. Sikap akhir
Kembali ke sikap semula.



Gambar 6.13 Aktivitas pembelajaran gerakan ayunan dua tangan ke belakang dan ke depan

3. **Aktivitas pembelajaran gerakan ayunan lengan silang dan rentang di muka badan**
   Cara melakukannya:
   a. Sikap awal
      Peserta didik berdiri tegak, langkahkan kaki kiri, dan kedua lengan direntangkan
   b. Gerakannya
      • Hitungan 1 : Kedua lengan disilangkan di depan dada.
      • Hitungan 2 : Kedua lengan terentang setinggi bahu.
      • Hitungan 3 : Arahkan pandangan ke bahu kanan secara bergantian.
      • Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini dengan irama 2/4, 3/4, atau 4/4.
   c. Sikap akhir
      Kembali ke sikap semula.



Gambar 6.14 Aktivitas pembelajaran gerakan ayunan lengan silang dan rentang di muka badan

4. **Aktivitas pembelajaran gerakan ayunan lengan melingkar di atas kepala**
   Cara melakukannya:

a. Sikap awal
   Peserta didik berdiri tegak, langkahkan kaki kiri, dan kedua lengan lurus ke depan.
b. Gerakannya
   - Hitungan 1 : Kedua lengan diayunkan ke kanan melingkar ke dalam satu lingkaran di atas kepala.
   - Hitungan 2 : Berdiri tegak, langkahkan kaki kanan dan kedua lengan lurus ke depan.
   - Hitungan 3 : Kedua lengan diayunkan ke kiri melingkar ke dalam satu lingkaran di atas kepala.
   - Hitungan 4 : Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri dan kedua lengan lurus ke depan.
   - Pandangan mengikuti gerakan lengan.
   - Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini dengan irama 2/4, 3/4, atau 4/4.
c. Sikap akhir
   Kembali ke sikap semula.



Gambar 6.15 Aktivitas pembelajaran gerakan ayunan lengan melingkar di atas kepala

5. **Aktivitas pembelajaran gerakan ayunan satu lengan horizontal ke kiri dan ke kanan**
   Cara melakukannya:
   a. Sikap awal
      Peserta didik berdiri tegak, langkahkan kaki kiri, dan kedua lengan direntangkan.
   b. Gerakannya
      • Hitungan 1 : Lengan kiri diayun ke kanan di depan badan.
      • Hitungan 2 : Lengan kiri diayun ke kiri (sikap semula).
      • Hitungan 3 : Lengan kanan diayun ke kiri di depan badan.

• Hitungan 4 : Lengan kanan diayun ke kanan (sikap semula)

• Setiap ayunan diikuti dorongan panggul.

• Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini dengan irama 2/4, 3/4, atau 4/4.

c. Sikap akhir
Kembali ke sikap semula.



Gambar 6.16 Aktivitas pembelajaran gerakan ayunan satu lengan horizontal ke kiri dan ke kanan

6. **Aktivitas pembelajaran gerakan ayunan kedua lengan ditarik ke dada dan didorong ke depan**
Cara melakukannya:
a. Sikap awal
Peserta didik berdiri tegak, langkahkan kaki kiri, dan kedua lengan lurus ke depan.
b. Gerakannya

• Hitungan 1 : Kedua lengan diluruskan di depan dada.

• Hitungan 2 : Kedua lengan ditarik di depan dada.

• Hitungan 3 : Kedua lengan didorong ke depan (sikap semula).

• Setiap ayunan diikuti dorongan panggul.

• Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini dengan irama 2/4, 3/4, atau 4/4.

c. Sikap akhir
Kembali ke sikap semula.




Gambar 6.17 Aktivitas pembelajaran gerakan ayunan kedua lengan ditarik ke dada dan didorong ke depan

7. **Aktivitas pembelajaran gerakan ayunan dua tangan setinggi bahu**

   Cara melakukannya:

   a. Sikap awal

      Peserta didik berdiri tegak, langkahkan kaki kiri ke samping kiri dan kedua lengan lurus ke samping kanan.

   b. Gerakannya

      • Hitungan 1 : Kedua lengan diayunkan ke kiri.

      • Hitungan 2 : Kedua lengan diayunkan ke kanan.

      • Hitungan 3 : Kedua lengan diayun melingkar satu lingkaran ke kiri di atas kepala.

      • Hitungan 4 : Kedua lengan lurus ke samping kiri.

      • Setiap gerakan ini diulang, ayunan lengan dari samping kiri.

      • Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini dengan irama 2/4, 3/4, atau 4/4.

   c. Sikap akhir

      Kembali ke sikap semula.



Gambar 6.18 Aktivitas pembelajaran gerakan ayunan dua tangan setinggi bahu

8. **Aktivitas pembelajaran gerakan ayunan satu lengan ke kaki kanan dan kiri secara bergantian**

   Cara melakukannya:

   a. Sikap awal

      Peserta didik berdiri tegak, langkahkan kaki kiri ke samping kiri dan kedua tangan direntangkan.

   b. Gerakannya

      - Hitungan 1 : Tangan kanan diayun menyentuh ujung kaki kiri dan badan membungkuk.
      - Hitungan 2 : Tangan kembali diayun ke sikap semula.
      - Gerakan dilakukan bergantian dengan tangan kiri.
      - Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini dengan irama 2/4, 3/4, atau 4/4.

   c. Sikap akhir

      Kembali ke sikap semula.



Gambar 6.19 Aktivitas pembelajaran gerakan ayunan satu lengan ke kaki kanan dan kiri secara bergantian

**Kegiatan Alternatif**

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran pengenalan air seperti gerakan kaki, sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

Kegiatan pembelajaran dapat pula dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

**Refleksi**

- Peserta didik diminta untuk melakukan aktivitas pembelajaran pengenalan air seperti gerakan kaki. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesesuaian melakukan gerakan (penilaian proses) meliputi: sikap awal, pelaksanaan gerakan, dan sikap akhir.

Setelah melakukan aktivitas pembelajaran pengenalan air seperti gerakan kaki, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan kesulitan-kesulitan dan kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerakan pengenalan air seperti gerakan kaki.
Kemudian peserta didik diminta untuk melaporkan 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 pengenalan air seperti gerakan kaki, gerakan lengan, posisi tubuh, dan gerakan mengambil napas yang ditentukan oleh guru, maka minta remedial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran pengenalan air seperti gerakan kaki, gerakan lengan, posisi tubuh, dan gerakan mengambil napas yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi.

**Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan dan Keterampilan) Peserta Didik**
**Cara Menceklis**

1. Isikan identitas peserta didik.
2. Berikan tanda ceklis (3) pada kolom (1) = Tidak Setuju, (2) Kurang Setuju, (3) Setuju, (4) Sangat Setuju jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap peserta didik.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.

   Nama: .....  Kelas: .....

| No | Pernyataan | 😢 | 😟 | 😊 | 😀 |
|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. | Saya dapat menyebutkan gerakan pengenalan air seperti gerakan kaki, gerakan lengan, posisi tubuh, dan gerakan mengambil napas. | | | | |
| 2. | Saya dapat menjelaskan pengertian gerakan pengenalan air seperti gerakan kaki, gerakan lengan, posisi tubuh, dan gerakan mengambil napas. | | | | |
| 3. | Saya dapat merinci cara melakukan gerakan pengenalan air seperti gerakan kaki, gerakan lengan, posisi tubuh, dan gerakan mengambil napas. | | | | |
| 4. | Saya dapat memeragakan gerakan pengenalan air seperti gerakan kaki, gerakan lengan, posisi tubuh, dan gerakan mengambil napas. | | | | |
| 5. | Saya dapat menjelaskan kesalahan-kesalahan dalam melakukan gerakan pengenalan air seperti gerakan kaki, gerakan lengan, posisi tubuh, dan gerakan mengambil napas. | | | | |

| Sangat Baik | Baik | Cukup | Perlu Perbaikan |
|---|---|---|---|
| Jika mendapat skor > 15 dari pernyataan di atas. | Jika mendapat skor 11 s.d 15 dari pernyataan di atas. | Jika mendapat skor 6 s.d 10 dari pernyataan di atas. | Jika mendapat skor < 6 pernyataan di atas. |

## G. ASESMEN KOMPETENSI

1. **Asesmen Pengembangan Karakter (Dimensi Mandiri dan Gotong Royong)**
   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. Kelangsungan gerakan renang gaya dada antara lain gerakan ....<br>A. kaki dan lengan<br>B. lengan dan mengambil napas<br>C. posisi tubuh dan mengambil napas<br>D. kaki, lengan, posisi tubuh, mengambil napas<br>Kunci: D. kaki, lengan, posisi tubuh, mengambil napas | Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0. |
| | Uraian tertutup | 1. Tuliskan bentuk-bentuk pembelajaran gerakan kaki.<br>Kunci:<br>1) Gerakan kaki posisi badan terlentang<br>2) Gerakan kaki di tempat dipegang teman/guru<br>3) Gerakan kaki di tempat memegang dinding kolam | Mendapatkan skor;<br>4, jika seluruh bentuk aktivitas dituliskan dengan benar dan isi benar.<br>3, jika urutan dituliskan salah tetapi isi benar.<br>2, jika sebagian bentuk aktivitas dituliskan dengan benar dan sebagian isi benar. |

| Teknik | Bentuk | Contoh Instrumen | Kriteria Asesmen |
|---|---|---|---|
| Tes Tulis | Uraian tertutup | 4) Gerakan kaki dengan tangan dipegang teman/ guru. | 1, jika bentuk aktivitas dituliskan salah dan sebagian besar isi salah. |

**3. Asesmen Keterampilan**

a. Tes kinerja aktivitas pembelajaran pengenalan air seperti gerakan posisi badan, gerakan kaki, gerakan lengan, dan mengambil napas.

1) Butiran tes

Lakukan pengenalan air seperti gerakan posisi badan, gerakan kaki, gerakan lengan, dan mengambil napas. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesesuaian melakukan gerakan (penilaian proses) meliputi: gerakan kaki, gerakan lengan, dan koordinasi gerakan.

2) Petunjuk asesmen

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

a) Isikan identitas peserta didik.

b) Berikan tanda contreng (3) pada kolom (1) = jika (Ya) dan kolom (0) = jika Tidak, sesuai dengan penampilan keterampilan gerak yang dilakukan atau ditunjukkan peserta didik.

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. | Gerakan kaki | a. Kaki | | |
| | | b. Badan | | |
| | | c. Lengan dan tangan | | |
| | | d. Pandangan mata | | |
| 2. | Gerakan lengan | a. Kaki | | |
| | | b. Badan | | |
| | | c. Lengan dan tangan | | |
| | | d. Pandangan mata | | |

| No | Indikator Esensial | Uraian Gerak | Ya (1) | Tidak (0) |
|---|---|---|---|---|
| 3. | Koordinasi gerakan | a. Kaki | | |
| | | b. Badan | | |
| | | c. Lengan dan tangan | | |
| | | d. Pandangan mata | | |

| Sangat Baik | Baik | Cukup | Perlu Perbaikan |
|---|---|---|---|
| Jika mendapat skor > 9 dalam keterampilan yang ditunjukan. | Jika mendapat skor 7 s.d 9 dalam keterampilan yang ditunjukan. | Jika mendapat skor 4 s.d 6 dalam keterampilan yang ditunjukan. | Jika mendapat skor < 4 dalam keterampilan yang ditunjukan. |

4) Pedoman penskoran

a) Penskoran

(1) Skor 1 jika: Peserta didik dapat melakukan tiga dari empat komponen gerakan gerakan kaki, gerakan lengan, dan koordinasi gerakan dengan benar.

(2) Skor 0 jika: Peserta didik kurang dari tiga dari empat komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.

(a) Gerakan kaki

- gerakan kaki turun naik ke atas dan ke bawah secara bergantian.
- pada waktu menggerakkan kaki, pergelangan kaki diregangkan dan lutut lurus.
- gerakan kaki dimulai dari pangkal paha.
- apabila kaki kanan naik, kaki kiri turun.

(b) Gerakan lengan

- kedua lengan sejajar, bahu lurus di samping telinga dan jari-jari lengan rapat.
- gerakan lengan rapat seperti mendayung, tarik satu lengan ke belakang.
- pada waktu lengan di bawah bahu tarik siku ke atas.

- kemudian lengan diluruskan kembali ke depan.

(c) Koordinasii gerakan

- berdiri tegak, bersandar di pinggiran kolam renang, kaki kanan menekuk dan tempelkan telapak kaki kanan pada dinding kolam.
- kemudian membungkuk ke depan badan dan lengan lurus ke depan sejajar dengan air.
- tolakkan kaki kanan pada dinding kolam.
- lalu meluncur ke depan lurus di permukaan air sejauh 5 meter

b) Pengolahan Skor

(1) Skor maksimum: 12.

(2) Skor Real Peserta Didik (SRP): Sangat Baik (skor > 9 dalam keterampilan yang ditunjukan), Baik (skor 7 s.d 9 dalam keterampilan yang ditunjukan), Cukup (skor 4 s.d 6 dalam keterampilan yang ditunjukan), dan Perlu Perbaikan (skor < 4 dalam keterampilan yang ditunjukan).

**4. Umpan Balik**

Umpan balik yang dilakukan oleh guru terhadap proses pembelajaran dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Guru harus memberikan penguatan, jika teridentifikasi ada pemahaman yang belum baik, ada hal yang perlu menjadi perhatian mengacu pada hasil refleksi.

## G. 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:

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.

## H. 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.

**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.

## I. INTERAKSI DENGAN ORANG TUA

Buku penghubung/buku komunikasi Orang Tua dengan Guru. Pengertian buku penghubung adalah buku yang dibuat dalam sebuah kerangka niat untuk membangun komunikasi yang efektif antara orang tua dan sekolah.

Mengingat kesibukan orang tua yang tinggi merupakan kendala bagi pihak sekolah untuk menyampaikan informasi tentang perkembangan anak di sekolah. Minimal ada tiga manfaat yang dapat diambil oleh orang tua dan sekolah dari implementasi buku penghubung, yaitu:

1. Buku penghubung menjadi sarana untuk pemantauan kegiatan peserta didik di sekolah dan di rumah.
2. Buku penghubung menjadi parameter dasar beberapa sikap dan karakter yang harus dilatihkan kepada anak setiap hari.
3. Orang tua dan guru dapat menulis pesan dan kondisi terkini peserta didik agar masing-masing pihak dapat memberikan follow up atau tindak lanjut terhadap pesan tersebut.

**Buku Penghubung Orang Tua/Wali Peserta Didik dengan Guru**

| No | Hari/Tgl | Nama Orang Tua/ Wali | Nama Peserta Didik | L/P | Kelas | Uraian Masalah | Tindak Lanjut |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

## J. LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK(LKPD)

**LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)**

**Tanggal :**
**Lingkup/ materi pembelajaran :**
**Nama peserta didik :**
**Fase/kelas : B/IV**

1. **Panduan Umum**

a. Pastikan peserta didik dalam keadaan sehat dan siap untuk mengikuti aktivitas pembelajaran.
b. Ikuti gerakan pemanasan dengan baik, sesuai dengan instruksi yang diberikan guru untuk menghindari cidera.
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 7 orang.
b. Lakukan aktivitas pembelajaran pengenalan air seperti gerakan posisi badan, gerakan kaki, gerakan lengan, dan mengambil napas secara berpasangan dengan temanmu satu kelompok.
c. Perhatikan penjelasan berikut ini:
   Cara melakukan aktivitas pembelajaran pembelajaran hasil pengenalan air seperti gerakan posisi badan, gerakan kaki, gerakan lengan, dan mengambil napas antara lain:
   1) Gerakan pengenalan air seperti gerakan posisi badan.
   2) Gerakan pengenalan air seperti gerakan kaki.
   3) Gerakan pengenalan air seperti gerakan lengan.
   4) Gerakan pengenalan air seperti gerakan mengambil napas.

## K. BAHAN BACAAN GURU & PESERTA DIDIK

**1. Bahan Bacaan Guru**

a. Bentuk-bentuk pengenalan air seperti gerakan posisi badan, gerakan kaki, gerakan lengan, dan mengambil napas. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
b. Bentuk-bentuk permainan sederhana di air.
c. Mengamati video pembelajaran materi gerakan pengenalan air seperti gerakan posisi badan, gerakan kaki, gerakan lengan, dan mengambil napas. Untuk membantu dalam mencari video pembelajaran tersebut, dapat diperoleh melalui: internet atau sumber lainnya.

**2. Bahan Bacaan Siswa**

a. Materi keterampilan pengenalan air seperti gerakan posisi badan, gerakan kaki, gerakan lengan, dan mengambil napas. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
b. Mengamati video pembelajaran materi gerakan pengenalan air seperti gerakan posisi badan, gerakan kaki, gerakan lengan, dan mengambil napas dengan dibantu oleh orangtua, kakak atau saudara. Untuk membantu dalam mencari video pembelajaran tersebut, dapat diperoleh melalui: internet atau sumber lainnya.