

MODUL AJAR PJOK SD FASE C KELAS VI

Penyusun : Tri Agus Prasetijo Jenjang : SD Kelas VI Alokasi Waktu : 3 x 35 Menit (2 kali pertemuan).	Kompetensi Awal: Peserta didik telah dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/ lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.	Profil Pelajar Pancasila: Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan pada Fase C adalah mandiri dan gotong royong yang ditunjukkan melalui proses aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola pengembangan gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif keterampilan dasar senam menggunakan alat.
Sarana Prasarana		
- o Lapangan olahraga atau halaman sekolah (ruangan kelas). - o Matras senam atau sejenisnya. - o Peluit dan <i>stopwatch</i>.		
Target Peserta Didik		
- o Peserta didik regular/tipikal. - o Peserta didik dengan hambatan belajar. - o Peserta didik cerdas istimewa berbakat (CIBI). - o Peserta didik meregulasi diri belajar. - o Peserta didik dengan ketunaan (tunanetra, tunarungu, tunagrahita, tunadaksa, tunalaras, tunaganda). Yang dicetak tebal adalah target yang dipilih dalam modul ini.		
Jumlah Peserta Didik		
o Maksimal 28 peserta didik.		
Ketersediaan Materi		
- o Pengayaan untuk peserta didik CIBI atau yang berprestasi tinggi : YA/TIDAK. - o Alternatif penjelasan, metode, atau aktivitas, untuk peserta didik yang sulit memahami konsep: YA/TIDAK. <i>Jika memilih YA, maka di dalam pembelajaran disediakan alternatif aktivitas sesuai kebutuhan peserta didik.</i>		
Materi Ajar, Alat, dan Bahan yang Diperlukan		

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler senam

Aktivitas pembelajaran kombinasi pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, ber-pindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) untuk membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat melalui:

- 1) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak peregangan statis (kelentukan otot : leher, sendi bahu, otot pinggang, sendi lutut).
- 2) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak keseimbangan berdiri dengan kepala (*Headstand*)
- 3) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak guling ke depan.
- 4) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak guling ke belakang.
- 5) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak guling lenting (*neck kip*).
- 6) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak meroda (*radschlag*).
- 7) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak rangkaian guling ke depan dan guling ke belakang.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Materi dapat dimodifikasi dengan menambah jarak, pengulangan, intensitas, dan kesempatan/frekuensi melakukan bagi peserta didik atau kelompok peserta didik yang memperlihatkan kemampuan yang belum baik dalam penguasaan aktivitas pembelajaran kombinasi pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, ber-pindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) untuk membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat.

Strategi pembelajaran gerak yang lain dapat diberikan setelah dilakukan identifikasi kesulitannya sebelumnya. Peserta didik yang mengalami kesulitan dipasangkan dengan peserta didik yang lebih terampil sehingga dapat dibantu dalam penguasaan keterampilan tersebut.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

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

Pada saat pembelajaran peserta didik atau kelompok peserta didik yang telah melebihi batas ketercapaian pembelajaran diberikan kesempatan melakukan aktivitas kombinasi pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, ber-pindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) untuk membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat yang lebih kompleks. Guru juga dapat meminta peserta didik atau kelompok peserta didik berbagi dengan teman-temannya tentang pembelajaran yang dilakukan agar penguasaan kompetensi lebih baik (capaian pembelajaran terpenuhi).

2. Media Pembelajaran

- a. Peserta didik sebagai model atau guru yang memperagakan rangkaian gerak senam pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, ber-pindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) untuk membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat.
- b. Gambar aktivitas pembelajaran gerak senam (pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, ber-pindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan,

melayang, dan mendarat) untuk membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat). c. Video pembelajaran aktivitas gerak senam pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, ber-pindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) untuk membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat (jika diperlukan).	
3. Alat dan Bahan Pembelajaran a. Buku Ajar b. Link youtube (jika diperlukan) c. Lembar Kerja (student work sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.	
Moda Pembelajaran	
- o Daring. - o Luring. - - o Paduan antara tatap muka dan PJJ (<i>blended learning</i>). Guru memilih moda pembelajaran yang diinginkan sesuai dengan kebutuhan dan lingkungan belajar yang ada, pada modul ini menggunakan moda luring.	
Pengaturan Pembelajaran	
Pengaturan Peserta didik: - o Individu. - o Berpasangan. - o Berkelompok. - o Klasikal (Guru dapat mengatur sesuai dengan jumlah siswa di setiap kelasnya serta formasi yang diinginkan).	Metode: - o Diskusi - o Presentasi - o Demonstrasi - o Project - o Eksperimen - o Eksplorasi - o Permainan - o Ceramah - o Simulasi - o Resiprokal (Guru dapat memilih salah satu atau menggabungkan beberapa metode yang diinginkan).
Asesmen Pembelajaran	
Menilai Ketercapaian Tujuan Pembelajaran: - o Asesmen individu - o Asesmen berpasangan - o Asesmen kelompok	Jenis Asesmen: - o Pengetahuan (lisan, tertulis) - o Keterampilan (praktik, kinerja) - o Sikap (mandiri dan gotong royong). (Guru dapat memilih salah satu atau menggabungkan beberapa penilaian)

	yang sesuai).
Tujuan Pembelajaran	

Peserta didik melalui pembelajaran resiprokal dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan menganalisis aktivitas pembelajaran kombinasi pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, ber-pindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) untuk membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat senam sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai karakter profil Pelajar Pancasila pada elemen Gotong Royong dan Mandiri dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Pemahaman Bermakna

Peserta didik dapat memanfaatkan aktivitas kombinasi pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, ber-pindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) untuk membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat senam dalam kehidupan sehari-hari. Contohnya:

- a. Menjaga kebugaran tubuh.
- b. Pengisian waktu luang.

Pertanyaan Pemantik

1. Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai aktivitas gerak senam?
2. Apakah peserta didik senang dalam mengikuti aktivitas pembelajaran?

Prosedur Kegiatan Pembelajaran

1. **Persiapan mengajar**

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

- a. Membaca kembali Modul Ajar yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
- b. Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan aktivitas gerak senam.
- c. Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
 - 1) Lapangan olahraga atau halaman sekolah (ruangan kelas).
 - 2) Matras senam lantai atau sejenisnya.
 - 3) Peluit dan *stopwatch*.
 - 4) Lembar Kerja (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

2. **Kegiatan pengajaran**

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

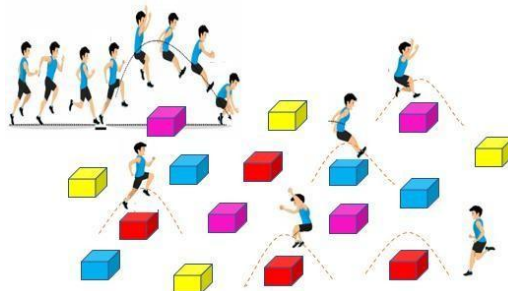
a. **Kegiatan pendahuluan (15 Menit)**

- 1) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk menyiapkan barisan di lapangan sekolah dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.
- 2) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin doa, dan peserta didik berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing.

- 3) Guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat, bila ada peserta didik yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta peserta didik tersebut untuk beristirahat di kelas.
- 4) Guru memotivasi peserta didik dengan mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan, serta mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.
- 5) Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab.
- 6) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi/materi pokok) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan aktivitas senam lantai: misalnya: bahwa aktivitas senam adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi cabang olahraga senam.
- 7) Guru menyampaikan cakupan materi pengetahuan dan keterampilan yang akan dipelajari yaitu: pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) untuk membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat.
- 8) Guru menjelaskan tehnik penilaian untuk kompetensi pengeahuan dan keterampilan kombinasi pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) untuk membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat.
 - a) kompetensi pengetahuan berupa test tertulis mengenai fakta, konsep, dan prosedur dalam menjelaskan kombinasi pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) untuk membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat.
 - b) kompetensi keterampilan yaitu berupa praktik aktivitas keterampilan kombinasi pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) untuk membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat.
 - c) kompetensi sikap (Profil Pelajar Pancasila) berupa observasi dan catatan jurnal berupa pengembangan nilai-nilai karakter gotong royong dan mandiri
- 9) Pemanasan dalam bentuk permainan *game*, agar peserta didik terkondisikan mempelajari materi ajar dengan prasaan yang menyenangkan.

Contoh permainannya “lomba lompat katak.” Cara bermain:

- a) Disediakan kardus yang diletakan tak beraturan di arena bermain dengan jarak masing-masin kardus 2 m.
- b) Ketika aba-aba “mulai” setiap peserta didik mencari kardus terdekat untuk kemudian melewatinya dengan lompat katak.
- c) Lakukan dengan melompati beberapa kardus lain di sekitar.
- d) Hindari berbenturan dengan peserta didik lain.



- 10) Pembelajaran ini selain dapat mengembangkan elemen keterampilan gerak dan pengetahuan gerak, juga mengembangkan elemen gotong royong dan mandiri nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan indikator meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

b. Kegiatan Inti (75 Menit)

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

- 1) Setelah melihat peragaan dan video pembelajaran senam peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, ber-pindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) untuk membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat, baik melalui video pembelajaran, gambar, maupun peragaan guru atau peserta didik.
- 2) Peserta didik mencoba pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, ber-pindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) untuk membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat, yang telah diperlihatkan melalui video pembelajaran, gambar, atau diperagakan oleh guru atau peserta didik.
- 3) Peserta didik melakukan pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, ber-pindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) untuk membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat secara berulang-ulang sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru, sesuai dengan koreksi yang diberikan oleh guru.

Secara rinci bentuk-bentuk pembelajaran pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, ber-pindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) untuk membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat adalah sebagai berikut:

Aktivitas 1

Aktivitas pembelajaran kombinasi pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, ber-pindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) untuk membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat melalui:

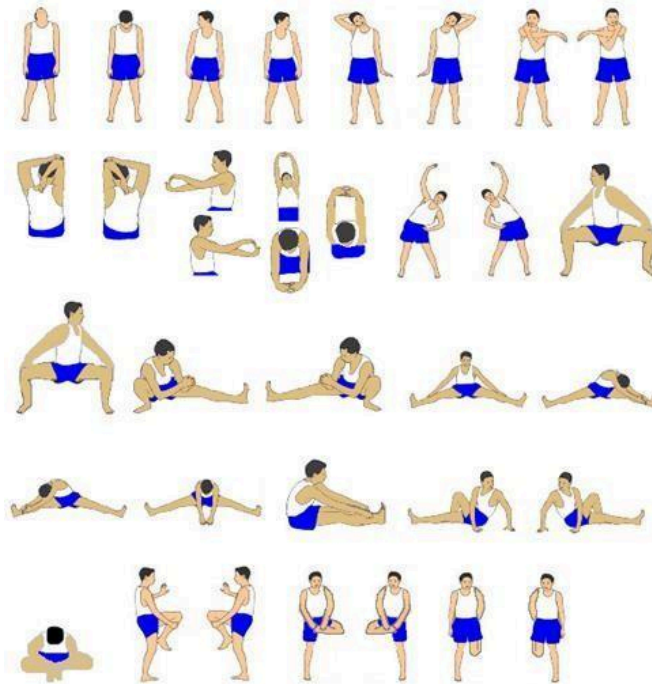
- a) **Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak peregangan statis (kelentukan otot : leher, sendi bahu, otot pinggang, sendi lutut).**

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur gerak peregangan statis (kelentukan otot : leher, sendi bahu, otot pinggang, sendi lutut) dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

Cara melakukan praktik/latihan gerak peregangan statis (kelentukan otot : leher, sendi bahu, otot pinggang, sendi lutut) adalah:

Peregangan ini tambahan untuk mempersiapkan peserta didik memasuki aktivitas pembelajaran inti senam yang membutuhkan pemanasan lebih.

- (1) Lakukan peregangan pasif terlebih dahulu, secara berurutan (dari anggota tubuh bagian atas lalu ke bawah, atau sebaliknya dari anggota tubuh bagian bawah ke atas). Leher, lengan, punggung, tubuh bagian samping, tungkai.
- (2) Regangkan otot secara perlahan, lakukan masing-masing 2 x 8 hitungan. Bergantian sisi kiri dan kanan.
- (3) Peragangan pasif perlu dilakukan untuk menyiapkan otot-otot untuk melakukan latihan yang lebih berat. Setelah selesai, lakukan peregangan aktif untuk memperluas gerak sendi sekaligus.



- b) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak keseimbangan berdiri dengan kepala.

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur gerak keseimbangan berdiri dengan kepala dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

Cara melakukan praktik/latihan gerak keseimbangan berdiri dengan kepala adalah:

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

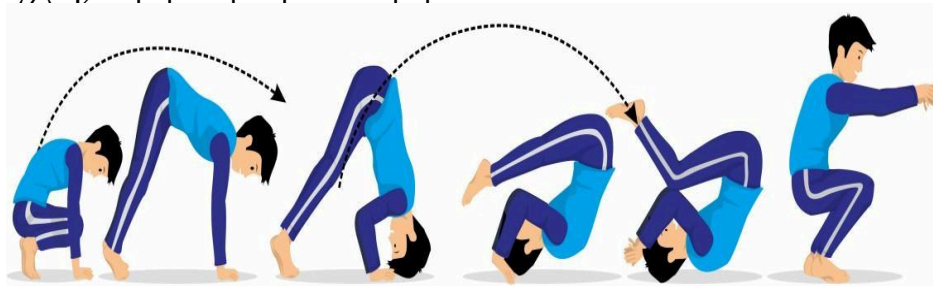


c) **Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak guling ke depan**

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur gerak guling ke depan dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

Cara melakukan praktik/latihan gerak guling ke depan adalah:

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

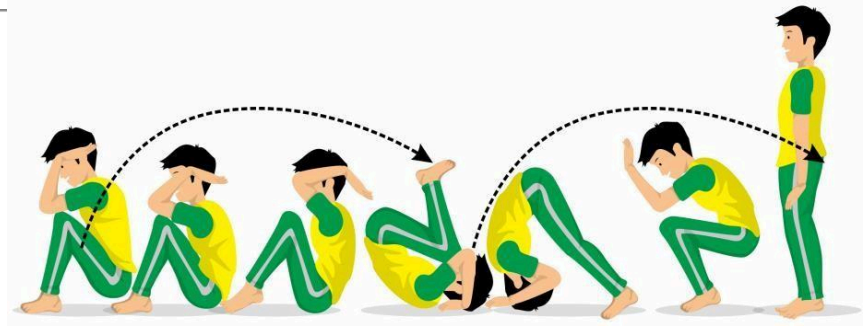


d) **Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak guling ke belakang.**

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur gerak guling ke belakang dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

Cara melakukan praktik/latihan gerak guling ke belakang adalah:

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



No	Aktivitas Pembelajaran	Pengamatan Pembelajaran		
		Tercapai	Belum Tercapai	Perlu Pendampingan
1.	Aktivitas pembelajaran gerak keseimbangan, guling depan, dan guling belakang yang dilakukan secara berpasangan atau berkelompok.			
2.	Menunjukkan nilai-nilai karakter profil Pelajar Pancasila pada elemen Mandiri dan Gotong Royong dalam proses pembelajaran gerak keseimbangan, guling depan, dan guling belakang.			

Setelah peserta didik melakukan aktivitas 1 pembelajaran gerak keseimbangan berdiri dengan kepala, guling depan, dan guling belakang, peserta didik diminta untuk merasakan otot-otot apa saja yang dapat teregang dan berkontraksi. Peserta didik diminta menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya dalam melakukan aktivitas 1 pembelajaran gerak keseimbangan, guling depan, dan guling belakang. Kemudian laporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

Catatan:

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas 1 pembelajaran gerak keseimbangan berdiri dengan kepala, guling depan, dan guling belakang yang ditentukan oleh guru, maka minta remedial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas 1 pembelajaran gerak keseimbangan berdiri, guling depan, dan guling belakang yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi dalam bentuk pengayaan.

Aktivitas 2

Setelah peserta didik melakukan aktivitas 1 pembelajaran gerak keseimbangan berdiri dengan kepala, guling depan, dan guling belakang, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran 2 gerak guling lenting.

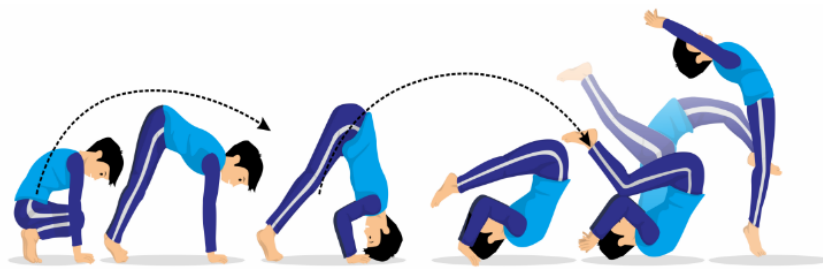
Bentuk-bentuk aktivitas 2 pembelajaran gerak guling lenting, antara lain sebagai berikut:

a) **Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerakan guling lenting.**

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur gerakan guling lenting dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

Cara melakukan praktik/latihan gerakan guling lenting adalah:

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



b) **Aktivitas pembelajaran guling lenting 1 : Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak dominan guling lenting dari sikap tidur.**

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur gerak dominan guling lenting dari sikap tidur dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

Cara melakukan praktik/latihan gerak dominan guling lenting dari sikap tidur adalah:

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



- c) **Aktivitas pembelajaran guling lenting 2 : Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak dominan melecutkan kedua kaki dari sikap tidur telentang dan kedua tangan berpegangan pada pergelangan kaki teman.**

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur gerak dominan melecutkan kedua kaki dari sikap tidur telentang dan kedua tangan berpegangan pada pergelangan kaki teman dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

Cara melakukan praktik/latihan gerak dominan melecutkan kedua kaki dari sikap tidur telentang dan kedua tangan berpegangan pada pergelangan kaki teman adalah:

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



- d) **Aktivitas pembelajaran guling lenting 3 : Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak dominan melecutkan kedua kaki dari sikap tidur telentang dan kedua tangan berpegangan pada tangan tangan yang membantu.**

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur gerak dominan melecutkan kedua kaki dari sikap tidur telentang dan kedua tangan berpegangan pada tangan tangan yang membantu dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

Cara melakukan praktik/latihan gerak dominan melecutkan kedua kaki dari sikap tidur telentang dan kedua tangan berpegangan pada tangan tangan yang membantu adalah:

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

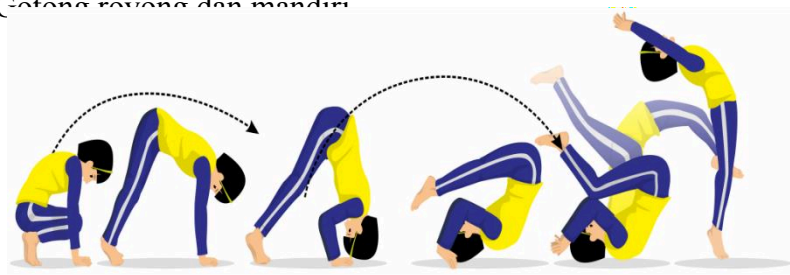


- e) **Aktivitas pembelajaran guling lenting 4 : Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak dominan guling lenting dari sikap jongkok.**

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur gerak dominan guling lenting dari sikap jongkok dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

Cara melakukan praktik/latihan gerak dominan guling lenting dari sikap jongkok adalah:

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

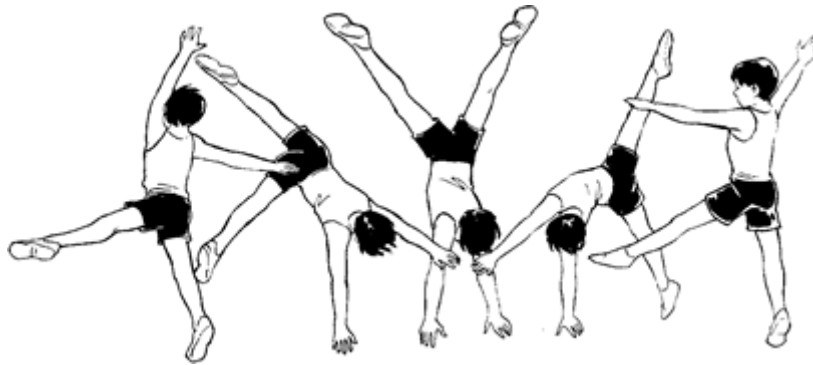


- f) **Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak gerakan meroda.**

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur gerakan meroda dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

Cara melakukan praktik/latihan gerakan meroda adalah:

- (1) Berdiri menyamping dengan kedua kaki dibuka agar lebar, kedua lengan dijulurkan ke atas kepala dengan arah serong ke samping.
- (2) Jatuhkan badan ke samping kiri sambil menumpukan kedua telapak tangan di samping kiri.
- (3) Ayunkan kaki kanan ke atas diikuti kaki kiri, hingga kedua kaki terbuka lurus ke arah samping.
- (4) Letakkan kaki kanan di samping tangan kanan, tangan kiri terangkat, bersiap-siap meletakkan kaki kiri disamping kaki kanan, sehingga badan terangkat.
- (5) Kembali ke sikap berdiri menyamping.
- (6) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: profil Pelajar Pancasila elemen Gotong royong dan mandiri



- g) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak rangkaian guling ke depan dan guling ke belakang.

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur gerak rangkaian guling ke depan dan guling ke belakang dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

Cara melakukan praktik/latihan gerak rangkaian guling ke depan dan guling ke belakang adalah:

- (1) Peserta didik melakukan guling depan sesuai pembelajaran di pertemuan sebelumnya.
- (2) Kemudian balik badan dan di lanjutkan dengan guling belakang sesuai dengan pembelajaran sebelumnya



- 4) Peserta didik menerima umpan balik secara langsung maupun tertunda dari guru secara klasikal, tentang pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, ber-

pindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) untuk membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat.

- 5) Seluruh berbagai gerak keseimbangan, guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting senam, yang dilakukan oleh peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan dalam melakukan gerakan.
- 6) Guru mengamati seluruh gerakan peserta didik secara individu maupun kelompok.
- 7) Guru mengamati seluruh aktivitas peserta didik dalam melakukan berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, ber-pindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) untuk membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat secara seksama. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.

c. Kegiatan Penutup (15 menit)

- 1) Salah seorang peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya.
- 2) Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan aktivitas pembelajaran.
- 3) Guru menginformasikan kepada peserta didik, kelompok dan peserta didik yang paling baik penampilannya selama pembelajaran aktivitas gerak senam.
- 4) Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, ber-pindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) untuk membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat, hasilnya dijadikan sebagai tugas penilaian penugasan.
- 5) Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.
- 6) Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, dan bagi peserta didik yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.

Asesmen

1. Asesmen Sikap

Penilaian Pengembangan Karakter (Dimensi Mandiri dan Gotong Royong)

a. Petunjuk Penilaian (Lembar Penilaian Sikap Diri)

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

b. Rubrik Asesmen Sikap

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya membuat target penilaian yang realistis sesuai kemampuan dan minat belajar yang dilakukan.		

2.	Saya memonitor kemajuan belajar yang dicapai serta memprediksi tantangan yang dihadapi.		
3.	Saya menyusun langkah-langkah dan strategi untuk mengelola emosi dalam pelaksanaan belajar.		
4.	Saya merancang strategi dalam mencapai tujuan belajar.		
5.	Saya mengkritisi efektivitas diri dalam bekerja secara mandiri dalam mencapai tujuan.		
6.	Saya berkomitmen dan menjaga konsistensi dalam mencapai tujuan yang telah direncanakannya.		
7.	Saya membuat tugas baru dan keyakinan baru dalam melaksanakannya.		
8.	Saya menyamakan tindakan sendiri dengan tindakan orang lain untuk melaksanakan tujuan kelompok.		
9.	Saya memahami hal-hal yang diungkapkan oleh orang lain secara efektif.		
10.	Saya melakukan kegiatan kelompok dengan kelebihan dan kekurangannya dapat saling membantu.		
11.	Saya membagi peran dan menyelaraskan tindakan dalam kelompok untuk mencapai tujuan bersama.		
12.	Saya tanggap terhadap lingkungan sosial sesuai dengan tuntutan peran sosialnya di masyarakat.		
13.	Saya menggunakan pengetahuan tentang sebab dan alasan orang lain menampilkan reaksi tertentu.		
14.	Saya mengupayakan memberi hal yang dianggap penting dan berharga kepada masyarakat.		
Sangat Baik		Baik	Perlu Perbaikan
Jika lebih dari 10 pernyataan terisi “Ya”		Jika lebih dari 8 pernyataan terisi “Ya”	Jika lebih dari 6 pernyataan terisi “Ya”

2. Asesmen Pengetahuan

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Penilaian
--------	--------	------------------	--------------------

Tes Tulis	Pilihan ganda dengan 4 opsi	1. Menggelundung ke belakang, posisi badan tetap harus membulat yaitu kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, kepala ditundukkan sampai dagu menempel di dada dinamakan A. guling lenting B. meroda C. guling ke depan	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.
-----------	-----------------------------	---	---

		D. guling ke belakang	
		Kunci: D. guling ke belakang.	
	Uraian tertutup	1. Gerakan apa saja yang dapat dikombinasikan menjadi rangkaian gerak senam dalam pembelaran yang sudah kita lakukan Alternatif jawaban: 1) guling depan dan guling belakang. 2) meroda, guling depan dan guling belakang. 3) guling enting, meroda, gulig depan. 4) Guling lenting, guling depan, meroda, dan guling belakang DII	Mendapatkan skor; 4, jika menyebutkan 4 gerak dalam satu rangkaian. 3, jika hanya menyebutkan 3 saja. 2, jika jika hanya menyebutkan 2 saja. 1, jika hanya menyebutkan 1 saja.

3. Penilaian Keterampilan

a. Tes kinerja aktivitas gerak senam lantai.

1) Butir Tes

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

2) Petunjuk Penilaian

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

3) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

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

Nama : _____ Kelas: _____

No	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Posisi dan Sikap Awal	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
2.	Pelaksanaan Gerak	a. Gerakan kaki dalam melakukan rangkaian guling depan, gulin belakang dan meroda.		
		b. Gerakan badan dalam melakukan rangkaian guling depan, gulin belakang dan meroda.		

		c. Gerakan lengan dan tangan dalam melakukan rangkaian		
--	--	---	--	--

		guling depan, gulin belakang dan meroda.		
		d. Pandanan mata dalam melakukan rangkaian guling depan, gulin belakang dan meroda.		
3.	Posisi dan Sikap Akhir	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
Perolehan/Skor maksimum X 100% = Skor Akhir				

4) Pedoman penskoran

a) Pedoman penskoran

(1) Sikap gerakan

awal Skor 4 jika:

- (a) sikap berdiri tegak.
- (b) kedua lengan lurus
- (c) badan tegak .
- (d) pandangan mata kedepan.

Skor 3 jika: hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 2 jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

(2) Sikap gerakan

pelaksanaan Skor 4 jika:

- (a) Gerakan kaki dalam melakukan rangkaian guling depan, gulin belakang dan meroda.
- (b) Gerakan badan dalam melakukan rangkaian guling depan, gulin belakang dan meroda.
- (c) Gerakan lengan dan tangan dalam melakukan rangkaian guling depan, gulin belakang dan meroda.
- (d) Pandanan mata dalam melakukan rangkaian guling depan, gulin belakang dan meroda.

Skor 3 jika: hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 2 jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

(3) Sikap posisi

akhir Skor 4 jika:

- (a) sikap berdiri tegak.
- (b) kedua lengan lurus
- (c) badan tegak .
- (d) pandangan mata kedepan.

Skor 3 jika: hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 2 jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 12

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/12

- 5) Lembar pengamatan penilaian hasil keterampilan gerak rangkaian gerakan guling ke depan dan belakang senam lantai.
 - a) Penilaian hasil keterampilan gerak rangkaian gerakan guling ke depan dan belakang senam
 - (1) Tahap pelaksanaan pengukuran
Penilaian hasil/produk keterampilan gerak senam yang dilakukan peserta didik memperagakan keterampilan gerak rangkaian gerakan guling ke depan dan belakang senam dengan cara:
 - (a) Mula-mula peserta didik berdiri dibelakang matras.
 - (b) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” peserta didik mulai melakukan keterampilan gerak rangkaian gerakan guling ke depan dan belakang senam.
 - (c) Petugas menilai ketepatan melakukan gerakan yang dilakukan oleh peserta didik.
 - (d) Ketepatan gerakan yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.
 - (2) Konversi ketepatan dan kecepatan melakukan gerakan dengan skor

No.	Jenis Gerakan	Kriteria Pengskoran
1.	Gerakan awalan berguling	3
2.	Sikap badan bulat saat berguling	3
3.	Kedua kaki ditekuk dengan kedua tangan	3
4.	Posisi akhir kedua lengan sejajar di depan badan	3
5.	Menjaga keseimbangan	3
Jumlah Skor Maksimal		15

Pengayaan dan Remedial

1. Pengayaan

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

2. Remedial

Remedial dilakukan oleh guru terintegrasi dalam pembelajaran yaitu dengan memberikan intervensi yang sesuai dengan level kompetensi peserta didik dari mana guru mengetahui level kompetensi peserta didik. Level kompetensi diketahui dari refleksi yang dilakukan setiap kali pembelajaran. Remedial dilakukan dengan cara menetapkan atau menurunkan tingkat kesulitan dalam materi pembelajaran.

Refleksi Peserta Didik dan Guru

1. Refleksi Peserta Didik

Pada setiap 2 topik dan di akhir pembelajaran peserta didik ditanya tentang:

- Apa yang sudah dipelajari.
- Dari apa yang sudah dipelajari apa yang sudah dikuasai.
- Kesulitan-kesulitan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas berbagai gerak keseimbangan, guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting senam.
- Kesalahan-kesalahan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas berbagai gerak keseimbangan, guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting senam.
- Bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas berbagai gerak keseimbangan, guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting senam.

Contoh Format Refleksi.

Setelah peserta didik melakukan aktivitas 1 pembelajaran gerak keseimbangan berdiri dengan kepala, guling depan, dan guling belakang, peserta didik diminta untuk merasakan otot-otot apa saja yang dapat teregang dan berkontraksi. Peserta didik diminta menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya dalam melakukan aktivitas 1 pembelajaran gerak keseimbangan, guling depan, dan guling belakang. Kemudian laporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

No	Aktivitas Pembelajaran	Hasil Refleksi	
		Tercapai	Belum Tercapai
1.	Aktivitas pembelajaran gerak keseimbangan, guling depan, dan guling belakang yang dilakukan secara berpasangan atau berkelompok.*)		
2.	Menunjukkan nilai-nilai karakter profil Pelajar Pancasila pada elemen Mandiri dan Gotong Royong dalam proses pembelajaran gerak keseimbangan, guling depan, dan guling belakang.		

*) Materi disesuaikan dengan pokok bahasan

Catatan:

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas 1 pembelajaran gerak keseimbangan berdiri dengan kepala, guling depan, dan guling belakang yang ditentukan oleh guru, maka minta remedial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas 1 pembelajaran gerak keseimbangan berdiri diti, guling depan, dan guling belakang yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran dengan materi yang lebih kompleks dan lebih tinggi dalam bentuk

2. Refleksi Guru

Refleksi yang dilakukan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Hasil refleksi bisa digunakan untuk menentukan perlakuan kepada peserta didik, apakah remedial atau pengayaan. Remedial dan pengayaanya di dalam pembelajaran, tidak terpisah setelah pembelajaran. Hal-hal yang perlu mendapat perhatian dalam refleksi guru antara lain:

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

Lembar Kerja Peserta Didik

Tanggal :
Lingkup/materi pembelajaran :
Nama Siswa :
Fase/Kelas : C / VI

1. Panduan umum

- a. Pastikan Kalian dalam keadaan sehat dan siap untuk mengikuti aktivitas pembelajaran.
- b. Ikuti gerakan pemanasan dengan baik, sesuai dengan instruksi yang diberikan guru untuk menghindari cedera.
- c. Mulailah kegiatan dengan berdo'a.
- d. Selama kegiatan perhatikan selalu keselamatan diri dan keselamatan bersama.

2. Panduan aktivitas pembelajaran

- a. Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 8 orang.
- b. Lakukan aktivitas pembelajaran berbagai gerak keseimbangan, guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting senam secara berpasangan dengan temanmu

satu kelompok.

c. Perhatikan penjelasan berikut ini:

Lakukan kombinasi pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) untuk membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat dalam satu rangkaian gerak! Isilah lembar kerja resiprokal berikut ini :

Lembar Kerja (work sheet)

Nama Pelaku I :

Nama Pelaku II :

Materi : *Kombinasi guling depan dan belakang dalam rangkaian gerak.*

Pelaku : Lakukan rangkaian gerak guling depan dan guling belakang dengan benar.

Pengamat : Gunakan kriteria, berikan tanggapan kepada pemain, dan catat gerakan guling depan dan guling belakang apakah dilakukan dengan cara yang benar.
Setelah itu, bergantilah peran!
Catat berapa gerakan variasi dan kombinasi menendang, menghentikan dan menggiring bola yang muncul dan dilakukan!

Aspek harus diamati	PELAKU 1		PELAKU 2	
	GULING DEPAN	GULING BELAKANG	GULING DEPAN	GULING BELAKANG
	SKOR	SKOR	SKOR	SKOR
1. Gerakan awalan berguling				
2. Sikap badan bulat saat berguling				
3. Kedua kaki ditekuk dengan kedua tangan				
4. Posisi akhir kedua lengan sejajar di depan badan				
5. Menjaga keseimbangan				
JUMLAH				

Pengolahan penskoran setiap aspek :

Skor 3 jika : Gerakan dilakukan sempurna

2 jika : Gerakan dilakukan kurang

sempurna 1 jika : Gerakan dilakukan tidak

sempurna Skor maksimum: 15

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan gerak yang diperoleh peserta didik: SP/15

3. Bahan Bacaan Peserta Didik

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

4. Bahan Bacaan Guru

- a. Teknik aktivitas pembelajaran berbagai gerak keseimbangan, guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting senam.
- b. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran berbagai gerak keseimbangan, guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting senam.

Glosarium

- Guling ke depan adalah gerakan mengguling atau menggelinding ke depan membulat. Jadi dalam gerakan guling depan gerakan tubuh harus dibulatkan.
- Guling ke belakang adalah menggelundung kebelakang, posisi badan tetap harus membulat yaitu: kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, kepala ditundukkan sampai dagu melekat di dada.
- Guling lenting adalah suatu gerakan lenting badan ke atas depan yang disebabkan oleh lemparan kedua kaki dan tolakan kedua tangan, dari sikap setengah guling kebelakang atau setengah guling ke depan dengan kedua kaki rapat dan lutut lurus.
- Senam adalah aktivitas fisik yang dilakukan baik sebagai cabang olahraga tersendiri maupun sebagai latihan untuk cabang olahraga lainnya.
- Seimbang adalah suatu sikap yang menuntut daya keseimbangan yang besar apakah sikap tersebut dilakukan dalam bentuk berdiri atau duduk/berjongkok.
- Sikap kapan terbang: mengangkat salah satu kaki sambil mencondongkan badan ke depan diikuti tangan lurus ke samping sebagai penyeimbang.
- Sikap lilin: merupakan salah satu bentuk latihan keseimbangan pada senam dasar dengan posisi badan lurus dan kedua kaki rapat dan lurus ke atas dengan bertumpu pada pundak (seperti lilin pada posisi berdiri).
- Sikap melayang: merupakan salah satu bentuk latihan keseimbangan pada senam dasar dengan posisi badan dan kaki lurus ke belakang sedangkan kedua lengan terentang ke samping dan tumpuan menggunakan salah satu kaki.

Referensi

Muhajir. 2017. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/MTs Kelas VII*. Bogor : Penerbit Yudhistira.

Muhajir. 2017. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/MTs Kelas VII*. Bogor : Penerbit Yudhistira.

Muhajir. 2020. *Belajar dan Berlatih Aktivitas Gerak Senam*. Bandung: Sahara Multi Trading.

Tim Direktorat SMP. 2017. *Panduan Penilaian oleh Pendidik dan Satuan Pendidikan Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Tim Direktorat SMP. 2016. *Panduan Pembelajaran Untuk Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Memeriksa dan Menyetujui,
Kepala SD/MI

....., 20..
Guru Mata Pelajaran

.....
NIP.

.....
NIP.