

MODUL AJAR

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan



Kombinasi Gerak Dasar Langkah dan Ayunan Lengan dalam Aktivitas Berirama

A. INFORMASI UMUM MODUL

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

B. KOMPONEN INTI

Capaian Pembelajaran Fase C

Pada akhir fase C, peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan modifikasi berbagai aktivitas pola gerak dasar dan keterampilan gerak, dilandasi dengan penerapan konsep dan prinsip gerak yang benar, menerapkan konsep dan prinsip aktivitas untuk pengembangan kebugaran jasmani, serta pola perilaku hidup sehat, menunjukkan perilaku tanggung jawab personal dan sosial dalam jangka waktu yang lebih lama secara konsisten, serta meyakini nilai-nilai aktivitas jasmani.

Fase C Berdasarkan Elemen

Keterampilan Gerak	Pada akhir fase C peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan modifikasi berbagai aktivitas pola gerak dasar dan keterampilan gerak berupa permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional).
Pengetahuan Gerak	Pada akhir fase C peserta didik dapat menerapkan konsep dan prinsip modifikasi berbagai aktivitas pola gerak dasar dan keterampilan gerak berupa permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional).
Pemanfaatan Gerak	Pada akhir fase C peserta didik dapat menerapkan konsep dan prinsip serta mempraktikkan aktivitas untuk pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (<i>physical fitness related health</i>), dan prosedur pengukurannya untuk mengetahui status kebugaran pribadi. Pada fase ini, peserta didik juga memiliki pengetahuan pengembangan pola perilaku hidup sehat berupa bahaya merokok, meminum minuman keras, dan menyalahgunakan narkoba, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya, serta memiliki pengetahuan dan kemampuan untuk menghindari cedera dan berbagai risiko dalam aktivitas jasmani dan olahraga.
Elemen Pengembangan Karakter dan Internalisasi Nilai-nilai Gerak	Pada akhir fase C peserta didik terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran yang didasari kesadaran personal dan tanggung jawab sosial berupa penggunaan alat dan fasilitas pembelajaran, serta menghargai orang lain. Selain itu peserta didik juga meyakini adanya interaksi sosial melalui aktivitas jasmani.
Tujuan Pembelajaran	● Setelah membaca teks, 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	
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>Contextual teaching learning</i> (CTL), digunakan untuk pertemuan pertama. - 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.

2. Sumber Alternatif

Guru juga dapat menggunakan alternatif sumber belajar yang terdapat di lingkungan sekitar dan disesuaikan dengan tema yang sedang dibahas.

Materi Pembelajaran

1. Materi Pembelajaran Reguler

A. Gerak Langkah Kaki

1. Langkah Biasa
2. Langkah Rapat
3. Langkah Depan
4. Langkah Samping
5. Langkah Keseimbangan

B. Gerak Ayunan Lengan

1. Ayunan Satu Lengan
2. 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

- Kegiatan pembelajaran diawali dengan berdoa. Salah satu peserta didik memimpin doa (penguatan nilai religius).
- Guru mengecek presensi dan kondisi fisik peserta didik. Guru memberikan motivasi kepada peserta didik agar bersemangat dan tekun mempelajari materi (penguatan nilai sosial).
- Guru menyiapkan alat dan media pembelajaran. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada pertemuan ini.
- Peserta didik diajak tanya jawab mengenai aktivitas gerak berirama. Contoh pertanyaan, apa yang dimaksud dengan gerak berirama?
- Peserta didik melakukan kegiatan pemanasan yang dipimpin salah satu peserta didik. Kegiatan ini bertujuan untuk mempersiapkan tubuh melakukan kegiatan berikutnya.

Kegiatan inti

- a) Peserta didik mendengarkan penjelasan guru mengenai gerak langkah kaki. Peserta didik melakukan Kegiatan: Ayo, Mencari Informasi!
- b) Peserta didik membaca materi mengenai gerak langkah biasa, langkah rapat, dan langkah depan. Peserta didik menanya materi yang belum dipahami. Peserta didik mengumpulkan informasi terkait gerak langkah biasa, langkah rapat, dan langkah depan. Informasi dapat dijadikan sumber belajar.
- c) Peserta didik mengerjakan tugas berikut:



Langkah-langkah model pembelajaran sebagai berikut.

1. Guru menjelaskan langkah-langkah gerakan langkah biasa (*loppas*). Peserta didik mengeksplorasi pengetahuan untuk mencari informasi terkait gerakan langkah biasa.
2. Peserta didik mengamati peragaan guru terkait gerakan langkah biasa (*loppas*).
3. Peserta didik mengulangi gerakan sesuai aba-aba. Guru dapat menggunakan peluit sebagai hitungan.

4. Peserta didik melakukan gerakan dengan sportif dan disiplin. Guru mengamati gerakan tiap-tiap peserta didik. Jika ada gerakan yang kurang benar, guru dapat memperbaikinya.

- d) Peserta didik mengamati gerak langkah rapat yang diperagakan guru.
e) Peserta didik melakukan tanya jawab terkait gerakan langkah rapat. Guru menjelaskan gerakan langkah rapat . Posisi awal berdiri tegak dan kedua tangan di pinggang. Langkahkan kaki kanan ke depan. Kemudian, langkahkan kaki kiri ke depan. Langkahkan kaki kanan sejajar dengan kaki kiri. Kemudian, rapatkan kaki kanan dan kiri. Gerakan dilakukan sesuai hitungan atau irama.
f) Peserta didik mempraktikkan gerak langkah rapat.
Lakukan gerak langkah rapat dengan hitungan. Gerakan dapat diiringi musik atau ketukan. Lakukan gerakan dengan semangat dan percaya diri. Bandingkan gerakanmu dan gerakan temanmu, kemudian komunikasikan kepada guru.
g) Peserta didik mendengarkan penjelasan guru mengenai gerak langkah depan. Peserta didik mengamati gerak langkah depan yang diperagakan guru.

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

- Guru mengawali kegiatan pembelajaran dengan berdoa, senyum, sapa, dan salam kepada peserta didik. Guru mengecek presensi dan menulis keterangan kehadiran peserta didik pada buku presensi.
- Guru memberi sebuah tebak-tebakan untuk merangsang kefokuskan peserta didik dan membuat suasana menjadi ceria.
- Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada pertemuan ini.
- Guru menyampaikan materi yang dibahas pada pertemuan ini, yaitu gerak langkah samping dan langkah keseimbangan.
- Peserta didik melakukan pemanasan Kegiatan ini bertujuan agar tubuh siap melakukan gerak tanpa mengalami cedera. Pemanasan dilakukan sebelum melakukan gerak langkah.

Kegiatan Inti

- a) Guru meminta peserta didik membaca informasi mengenai pentingnya senam irama. Guru juga menjelaskan manfaat senam irama, yaitu meningkatkan kesehatan jantung.
- b) Peserta didik membaca materi tentang gerak langkah samping dan langkah keseimbangan. Melalui pembelajaran ini, peserta didik dapat mengeksplorasi pengetahuan.
- c) Peserta didik mendengarkan penjelasan guru terkait gerakan langkah samping dan langkah keseimbangan.
 - 1) Peserta didik mengamati langkah samping dan langkah keseimbangan yang diperagakan guru.
 - 2) Peserta didik diberi kesempatan bertanya terkait gerakan langkah samping.
 - 3) Peserta didik mempraktikkan gerakan langkah samping bersama temannya. Gerakan dilakukan bergantian, diawali dengan melangkah ke samping kanan. Kemudian, kaki kiri ditarik mendekati kaki kanan. Gerakan yang sama dilakukan ke samping kiri. Gerak langkah dilakukan berulang-ulang sesuai hitungan atau irama.
 - 4) Guru dapat mengujinya dengan mempraktikkan gerakan tanpa diberi contoh. Guru memberikan arahan dan membenarkan gerakan yang kurang tepat.
 - 5) Peserta didik mengomunikasikan kegiatan pembelajaran yang sudah dilakukan. Peserta didik mengamati gerak keseimbangan yang diperagakan guru. Peserta didik mengamati gambar langkah gerak keseimbangan.
- d) Peserta didik mempraktikkan gerakan langkah keseimbangan



Ayo, Lakukan

Guru memberikan aba-aba seperti langkah samping. Peserta didik mengambil posisi awal berdiri tegak dan kedua tangan di pinggang. Berikut langkah-langkahnya.

1. Hitungan pertama, peserta didik melangkahkan kaki kiri ke depan.
2. Hitungan kedua, peserta didik melangkahkan kaki kanan ke depan mengikuti kaki kiri.
3. Sebelum kaki kanan menapak kaki kanan ditari mundur diikuti kaki kiri. Terakhir, kaki rapat dan kedua tangan di pinggang.

Guru memperhatikan setiap gerakan peserta didik dalam melakukan langkah keseimbangan. Jika terdapat kesalahan, guru memberikan contoh gerakan yang benar.

- e) Setelah melakukan gerakan dasar senam irama, peserta didik mengerjakan Unjuk Kemampuan: Ayo, Melangkahkan Gerak Langkah Kaki!



Unjuk Kemampuan

Kegiatan ini dilakukan secara kelompok. Peserta didik melakukan gerakan langkah kaki mengikuti ketukan atau irama secara benar. Kegiatan ini mendorong sikap disiplin, kerja sama, dan tanggung jawab. Langkah-langkah pembelajarannya sebagai berikut.

1. Kelas dibagi menjadi lima kelompok. Anggota kelompok dipilih secara acak oleh guru.
2. Setiap kelompok memiliki nama sesuai gerak langkah kaki yang dipraktikkan. Misalnya, kelompok pertama diberi nama *Loppas*, kedua bernama *Bijtrekpas*, ketiga bernama kelompok *Galoppas*, keempat bernama *Zippas*, dan kelima bernama *Ballanspas*.
3. Setiap kelompok mempraktikkan gerakan sesuai nama kelompok yang telah ditentukan.
4. Setiap kelompok dapat bertukar gerakan dengan kelompok lain atau mempraktikkan gerakan kelompok lain. Misalnya, kelompok *Loppas* mempraktikkan gerakan kelompok *Bijtrekpas*.
5. Guru menilai kekompakan, sportivitas, disiplin, dan tanggung jawab setiap anggota kelompok dalam melakukan gerakan langkah kaki.

Kegiatan penutup

- Peserta didik melakukan kegiatan pendinginan. Melalui pendinginan, peserta didik dapat melemaskan 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

- Guru meminta peserta didik berdoa sebelum pembelajaran. Pembiasaan ini sebagai penguatan nilai religius.
- Guru mengecek presensi peserta didik dan memeriksa kondisi fisik masing-masing. Jika terdapat peserta didik yang merasa sakit dapat mengikuti pembelajaran sesuai kemampuannya.
- Guru menjelaskan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai pada pertemuan ini. Peserta didik diharapkan dapat menjelaskan gerakan ayunan lengan. Peserta didik juga dapat mempraktikkan gerakan ayunan lengan sesuai irama.
- Peserta didik diajak mengulang sekilas materi yang dipelajari pada pertemuan sebelumnya. Peserta didik dapat menanya materi yang belum dikuasai.
- Peserta didik diajak tanya jawab mengenai gerakan ayunan lengan. Contoh pertanyaannya, apa sajakah gerakan ayunan lengan dalam senam irama? Bagaimana cara melakukan gerakan ayunan lengan?
- Peserta didik melakukan kegiatan pemanasan untuk meregangkan otot. Pemanasan dipimpin salah satu peserta didik. Pemanasan dilakukan sebelum melakukan kegiatan inti.

Kegiatan Inti

- a) Peserta didik mengamati video gerak langkah kaki dalam senam irama yang diunduh guru dari penelusuran internet. Peserta didik diarahkan mengeksplorasi gerakan seperti tayangan video. Peserta didik juga dapat mengamati kegiatan senam irama di lingkungan sekitar. Jika video tidak tersedia, guru dapat menunjukkan gambar rangkaian gerak sebagai alternatif.
- b) Peserta didik melakukan Kegiatan: Ayo, Mencari Tahu!



Kegiatan

Ayo, Mencari Tahu!

Carilah informasi tentang alat pendukung dalam senam irama. Gunakan berbagai sumber bacaan untuk menemukan informasi tersebut. Kamu dapat mengunjungi perpustakaan untuk menemukan buku bacaan. Catatlah informasi yang diperoleh di buku catatan dan gunakan sebagai sumber belajar.

Melalui kegiatan tersebut, kamu mengetahui alat yang digunakan untuk berlatih senam irama. Dalam senam irama, alat, dapat diayunkan atau dilempar. Ayunan dapat dilakukan dengan alat atau tanpa alat. Ayunan lengan bertujuan menyeimbangkan dan menyelaraskan badan saat bergerak. Bagaimana ayunan lengan dalam senam irama?

- c) Peserta didik membaca materi gerakan ayunan lengan pada buku siswa halaman 149. Peserta didik melakukan tanya jawab tentang gerakan ayunan lengan. Ayunan lengan bertujuan menyeimbangkan dan menyelaraskan badan saat bergerak.
- d) Peserta didik mengamati contoh peragaan gerak ayunan satu lengan yang dilakukan guru. Sebelum praktik, guru menjelaskan gerak ayunan satu lengan ke depan dan belakang dengan ayunan satu lengan dari depan ke samping.
- e) Peserta didik mempraktikkan gerak ayunan satu lengan dalam Ayo, Lakukan. Setiap peserta didik memberikan dan menerima timbal balik dari temannya.



Ayo, Lakukan

Peserta didik mempraktikkan gerak ayunan satu lengan ke depan dan belakang serta ayunan satu lengan dari depan ke samping. Langkah-langkah pembelajarannya sebagai berikut.

1. Peserta didik berpasangan dengan temannya. Peserta didik pertama sebagai pelaku dan peserta didik kedua sebagai pengamat.
 2. Peserta didik pertama melakukan gerak ayunan satu lengan ke depan dan belakang. Kemudian, peserta didik pertama melakukan gerakan ayunan satu lengan dari depan ke samping.
 3. Peserta didik pengamat memberi umpan balik tentang gerakan yang dilakukan peserta didik pertama. Jika gerakan kurang tepat, peserta didik kedua menunjukkan gerakan yang tepat.
 4. Peserta didik kedua bergantian melakukan gerakan ayunan satu lengan ke depan dan belakang serta ayunan satu lengan dari depan ke samping. Peserta didik pertama berganti peran sebagai pengamat. Ia memberikan umpan balik atas gerakan yang dilakukan temannya.
 5. Peserta didik melakukan kegiatan ini secara disiplin dan tanggung jawab. Peserta didik merefleksikan gerakan yang sudah dilakukan.
- f) Peserta didik mendengarkan penjelasan guru mengenai gerakan ayunan dua lengan. Peserta didik mengamati gerakan ayunan dua lengan yang diperagakan guru.

Pertemuan Keempat

Persiapan Mengajar

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) Gambar kombinasi gerak langkah dengan ayunan lengan.
- 2) Video pembelajaran kombinasi gerak langkah dengan ayunan lengan.
- 3) Informasi mengenai kombinasi gerak langkah dengan ayunan lengan.
- 4) Lembar penilaian.

Pendahuluan

- Peserta didik diajak membiasakan kegiatan berdoa yang dipimpin salah satu peserta didik (penguatan nilai religius).

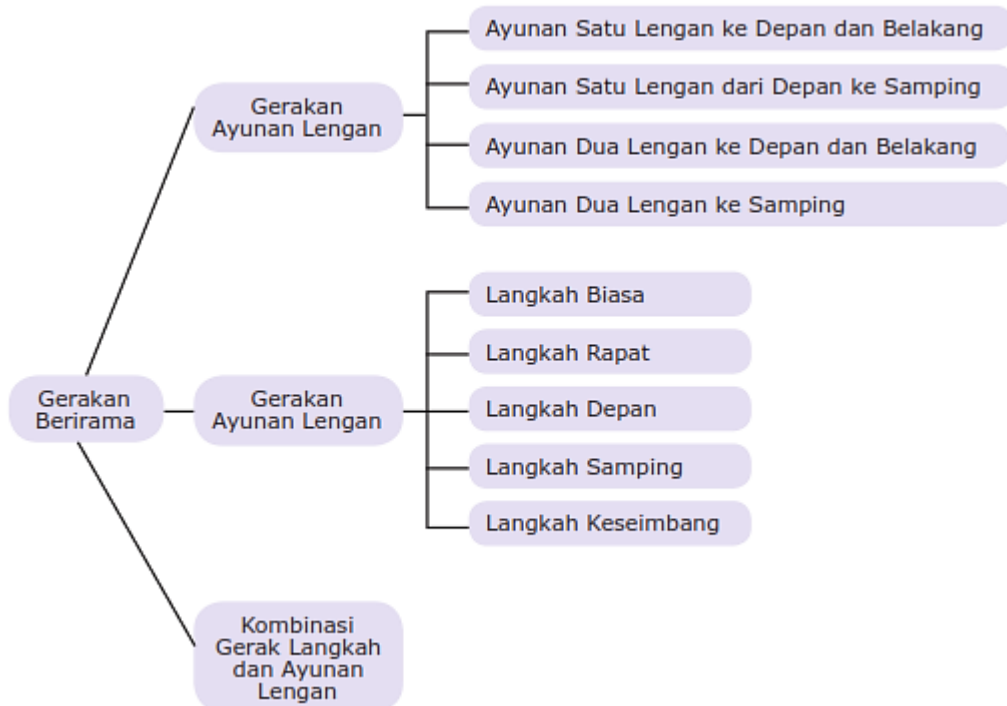
- Guru melakukan presensi untuk mengetahui tingkat kehadiran peserta didik. Guru mengecek kondisi fisik peserta didik secara keseluruhan.
- Peserta menyimak pemaparan guru terkait tujuan pembelajaran yang dicapai pada pertemuan ini. Melalui pembelajaran ini, peserta didik dapat menjelaskan kombinasi gerak langkah dengan ayunan lengan. Peserta didik juga dapat mempraktikkan kombinasi gerak langkah dengan ayunan lengan sesuai irama.
- Peserta didik melakukan tanya jawab untuk mengulang materi pada pertemuan sebelumnya.
- Guru meminta peserta didik berkumpul dalam kelompok yang telah ditentukan saat mengerjakan tugas pada pertemuan sebelumnya.
- Guru mengajak peserta didik melakukan kegiatan pemanasan. Guru memimpin pemanasan secara langsung. Kegiatan ini dimaksudkan untuk mempersiapkan otot tungkai dan lengan. Pemanasan dilakukan sebelum Unjuk kerja.

Kegiatan Inti

- a) Peserta didik diajak membahas materi kombinasi gerak langkah dengan ayunan lengan Peserta didik diminta membaca teks kombinasi gerak dasar langkah dengan ayunan lengan.
- b) Peserta didik melakukan Kegiatan: Ayo, Menonton!. Jika video tidak tersedia, maka guru dapat menampilkan gambar yang menunjukkan kombinasi gerak langkah dan ayunan lengan kepada peserta didik.
- c) Guru mempraktikkan kombinasi gerak langkah dengan ayunan lengan. Peserta didik juga mendengarkan penjelasan guru terkait kombinasi gerak langkah dengan ayunan lengan.
- d) Peserta didik mempraktikkan kombinasi gerak langkah dengan ayun lengan.
- e) Guru mengingatkan peserta didik terkait Aktivitas. Peserta didik menampilkan hasil latihan kelompoknya. Guru menunjuk secara acak kelompok yang akan menampilkan hasil latihan selama 5–7 menit. Guru memberi nilai hasil latihan peserta didik berdasarkan aspek kekompakan gerakan, ketepatan gerakan, dan sikap semangat dalam melakukan gerakan.
- f) Peserta didik melakukan gerakan ini dengan disiplin dan tanggung jawab.

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 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.

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

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		

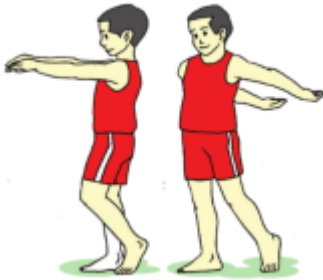
Penilaian Pengetahuan

1. Sinta berdiri tegak dan kedua tangan di pinggang. Sinta melangkahakan kaki kiri ke depan diikuti langkah kaki kanan ke depan. Kemudian, Sinta melangkahakan 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

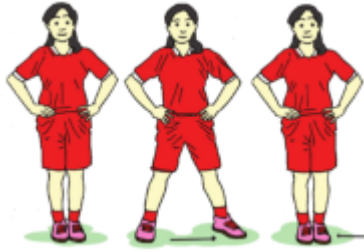
5. Perhatikan langkah-langkah berikut!

- 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 tepan 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

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

C. LAMPIRAN

Lembar Kegiatan Peserta Didik

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 Paradigmatik*. 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: Alfabedia.

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.