

## **MODUL AJAR PJOK SD FASE A KELAS I**

<p>Penyusun : Umi Hariyani / 2021 Jenjang : SD Kelas : I Alokasi Waktu : 3 x 35 Menit (3 Kali Pertemuan). <i>*Guru dapat memetakan sesuai kondisi sekolah masing-masing.</i> Materi: Pola Gerak Dasar Lokomotor dan Non Lokomotor sesuai dengan irama Moda : TM</p>	<p><b>Kompetensi Awal:</b> Peserta didik telah mengenal dan mampu menirukan gerak menggunakan irama.</p>	<p><b>Profil Pelajar Pancasila:</b> Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan pada Fase C adalah mandiri dan gotong royong yang ditunjukkan melalui proses pembelajaran pola gerak lokomotor dan non-lokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas senam irama.</p>
<p><b>Sarana Prasarana</b></p>		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Lapangan olahraga atau halaman sekolah (ruang kelas).</li><li>• Tape recorder atau pengeras suara.</li><li>• Peluit dan <i>stopwatch</i>.</li><li>• Tongkat Panjang 50 cm.</li><li>• Tempurung kelapa.</li></ul>		
<p><b>Target Peserta Didik</b></p>		
<ul style="list-style-type: none"><li>o Peserta didik regular/tipikal.</li><li>o <del>Peserta didik dengan hambatan belajar</del></li><li>o Peserta didik cerdas istimewa berbakat (CIBI).</li><li>o <del>Peserta didik meregulasi diri belajar</del></li><li>o <del>Peserta didik dengan ketunaan (tunanetra, tunarungu, tunagrahita, tunadaksa, tunalaras, tunaganda)</del></li></ul>		
<p><i>*guru dapat memilih target peserta didik sesuai dengan kondisi sekolah masing-masing dan modul ini dibuat untuk peserta didik reguler.</i></p>		
<p><b>Jumlah Peserta Didik</b></p>		
<ul style="list-style-type: none"><li>o Maksimal 28 peserta didik.</li></ul>		
<p><b>Ketersediaan Materi</b></p>		
<ul style="list-style-type: none"><li>o Pengayaan untuk peserta didik CIBI atau yang berpencapaian tinggi : <del>YA</del>/TIDAK.</li><li>o Alternatif penjelasan, metode, atau aktivitas, untuk peserta didik yang sulit memahami konsep: <del>YA</del>/TIDAK.</li></ul>		
<p><i>* guru dapat memilih sesuai dengan kondisi sekolah masing-masing dan pada modul ini tidak ada pengayaan untuk peserta didik CIBI serta tidak tersedia alternatif penjelasan , metode atau aktivitas untuk peserta didik yang mengalami kesulitan memahami konsep.</i></p>		
<p><b>Materi Ajar, Alat, dan Bahan yang Diperlukan</b></p>		

**1. Materi Pokok Pembelajaran**

a. Materi Pembelajaran Reguler senam irama.

Aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama melalui:

1) Aktivitas pembelajaran 1 :

- a) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan pola gerak berjalan/Langkah dan bergeser sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.
- b) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan pola gerak berjalan/langkah sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama secara perorangan atau berkelompok:
  - (1) Aktivitas pembelajaran Gerak berjalan maju mundur sesuai irama dalam aktivitas senam irama dengan benar.
  - (2) Aktivitas pembelajaran Gerak begeser ke kiri dan ke kanan sesuai irama dalam aktivitas senam irama dengan benar.
  - (3) Aktivitas pembelajaran pola gerak sesuai dengan irama(ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama secara perorangan atau berkelompok.

2) Aktivitas pembelajaran 2 :

- a) Fakta konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan pola gerak dasar non lokomotor bergoyang dan meliuk menirukan pohon tertiar angin sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam
  - b) Fakta konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan pola gerak dasar bergoyang dan meliuk sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama secara perorangan atau berkelompok :
    - (1) Aktivitas pembelajaran gerak bergoyang sesuai irama dalam aktivitas senam irama dengan benar.
    - (2) Aktivitas pembelajaran gerak meliuk menirukan pohon tertiar angin sesuai irama dalam aktivitas senam irama dengan benar.
    - (3) Aktivitas pembelajaran pola gerak bergoyang dan meliuk sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama secara perorangan atau berkelompok.
- 3) Aktivitas pembelajaran3: konsep serta praktik pola gerak mengayun dan meloncat sesuai dengan irama secara berkelompok.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Materi dapat dimodifikasi dengan mengubah pengulangan, intensitas, dan kesempatan/frekuensi melakukan bagi peserta didik atau kelompok peserta didik yang memperlihatkan kemampuan yang belum baik dalam penguasaan aktivitas pola gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.,

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

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

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

Pada saat pembelajaran peserta didik atau kelompok peserta didik dapat diberikan kesempatan untuk melakukan pembelajaran aktivitas gerak berirama yang lebih kompleks sekaligus juga sebagai contoh dan untuk memotivasi peserta didik lain agar termotivasi untuk mencapai kompetensi yang sama. Guru juga dapat meminta peserta didik atau kelompok peserta didik *sharing* kepada teman-temannya *tips* untuk belajar kemampuan aktivitas variasi dan kombinasi aktivitas gerak berirama agar penguasaan gerakannya lebih baik (tercapai).

2. **Media Pembelajaran**

- a. Peserta didik sebagai model atau guru yang memperagakan aktivitas aktivitas pola gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama
- b. Gambar aktivitas aktivitas pola gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama
- c. Vidio pembelajaran aktivitas aktivitas pola gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama (jika diperlukan)

3. **Alat dan Bahan Pembelajaran**

- a. Lapangan rumput atau halaman sekolah (ruang kelas).
- b. Tape recorder.
- c. Tongkat 50 cm.
- d. Tempurung kelapa.
- e. Peluit dan *stopwatch*.

**Moda Pembelajaran**

- o Daring.
- o Luring.
- o ~~Paduan antara tatap muka dan PJL (blended learning).~~

\*guru dapat 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 peserta didik tiap kelasnya serta formasi yang diinginkan..

**Metode:**

- o Diskusi
- o Presentasi
- o Demonstrasi
- o Resiprokal
- o Eksperimen
- o Permainan
- o Ceramah
- o Simulasi
- o Resiprokal
- o Inquiri

	<p>*guru memilih salah satu atau menggabungkan beberapa metode yang diinginkan.</p>
<h3>Asesmen Pembelajaran</h3>	
Menilai Ketercapaian Tujuan Pembelajaran: o Asesmen individu o Asesmen berpasangan o <b>Asesmen kelompok</b> <i>*guru memilih salah satu atau menggabungkan beberapa asesmen yang diinginkan.</i>	Jenis Asesmen: o Pengetahuan (Tertulis, lisan) o Keterampilan (praktik, kinerja) o Sikap (Profil Pelajar Pancasila mandiri dan gotong royong) o Portofolio o <i>*guru memilih salah satu atau menggabungkan beberapa metode yang diinginkan.</i>
<h3>Tujuan Pembelajaran</h3>	
<p>Peserta didik melalui pembelajaran resiprokal dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan memahami berbagai pola gerak dasar lokomotor dan non lokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/ dengan musik dalam aktivitas gerak berirama dengan benar sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai 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.</p>	
<h3>Pemahaman Bermakna</h3>	
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Peserta didik memahami langkah-langkah melakukan pola gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor dalam aktivitas gerak berirama!</li><li>2. Peserta didik mampu mempraktikkan aktivitas pola gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor dalam aktivitas gerak berirama!</li><li>3. Peserta didik dapat mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor dalam aktivitas gerak berirama bisa ananda praktikkan dalam kehidupan sehari-hari.</li></ol>	
<h3>Pertanyaan Pemantik</h3>	
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai pola gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor dalam aktivitas gerak berirama?</li><li>2. Bagaimana perasaan peserta didik dalam mengikuti pembelajaran pola gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor dalam aktivitas gerak berirama?</li><li>3. Jika ada hal-hal yang tidak peserta didik sukai terjadi dalam mengikuti pembelajaran pola gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor dalam aktivitas gerak berirama, apa yang akan guru lakukan?</li></ol>	
<h3>Prosedur Kegiatan Pembelajaran</h3>	
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Persiapan mengajar Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut:<ol style="list-style-type: none"><li>a. Membaca kembali Modul Ajar yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.</li></ol></li></ol>	

- b. Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan pola gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.
- c. Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
- 1) Lapangan rumput atau halaman sekolah (ruang kelas).
  - 2) Tape recorder.
  - 3) Tongkat 50 CM
  - 4) Tempurung kelapa
  - 5) Peluit dan *stopwatch*.
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 atau ruang UKS.
  - 4) Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.
  - 5) Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab.
  - 6) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari pola gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama: misalnya bahwa berjalan maju adalah salah satu aktivitas yang sering dilakukan setiap hari saat berangkat sekolah dan aktivitas gerak berirama dapat meningkatkan kebugaran jasmani.
  - 7) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: pola gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.
  - 8) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas pola gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama baik kompetensi sikap (Profil Pelajar Pancasila) dengan observasi dalam bentuk jurnal, yaitu pengembangan nilai-nilai karakter gotong royong dan mandiri,
    - a) kompetensi pengetahuan: tes tertulis menjodohkan mengenai fakta, konsep, dan prosedur dalam memahami pola gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor dalam aktivitas gerak berirama.

- b) Kompetensi terkait keterampilan yaitu: mempraktikkan pola gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.
- c) Kompetensi sikap (Profil Pelajar Pancasila) dengan menekankan pada pengembangan nilai-nilai karakter antara lain: gotong royong dan mandiri.
- 9) Dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan dalam bentuk *game* cara bermainnya sebagai berikut:
- Peserta didik membuat lingkaran besar .
  - Seluruh peserta didik berjalan membentuk lingkaran,
  - Bernyanyi sambil bertepuk tangan, dan berhitung satu sampai dengan delapan.
  - Guru memberikan beberapa aba-aba perintah jongkok, merangkak, melompat maka peserta akan melakukan aktivitas seuai aba-aba guru
  - Peserta didik yang tidak segera bereaksi melakukan akan mendapat stiker yang ditempel diwajahnya.
  - Peserta didik yang mendapatkan stiker diwajahnya diakhir permainan akan mendapat tugas memimpin menirukan hewan saat berjalan.
- 10) Pembelajaran ini selain dapat mengembangkan elemen keterampilan gerak dan pengetahuan gerak, juga mengembangkan eleman 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 penugasan, dengan prosedur sebagai berikut:

- Peserta didik melihat tayangan video pembelajaran, gambar, peserta didik atau guru memperagakan aktivitas variasi gerak lokomotor dan non-lokomotor pada aktivitas gerak berirama.
- Peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas (*task sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas aktivitas variasi gerak lokomotor dan non-lokomotor pada aktivitas gerak berirama.
- Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran, yaitu: aktivitas variasi gerak lokomotor dan non-lokomotor pada aktivitas gerak berirama. Secara rinci tugas ajar aktivitas variasi gerak lokomotor dan non-lokomotor pada aktivitas gerak berirama adalah sebagai berikut:

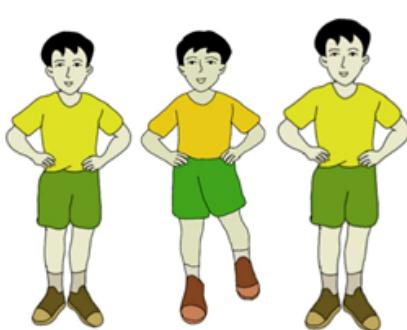
Aktivitas 1

Aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama melalui:

- a) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan pola gerak berjalan/Langkah dan bergeser sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.

Cara melakukan praktik/latihan berjalan maju mundur sesuai irama adalah:

- (1) Sikap awal berdiri tegak, kedua kaki rapat
- (2) Kedua lengan di samping badan, pandangan lurus ke depan.
- (3) Langkahkan kaki kanan ke depan ayunkan tangan kiri kedepan satu langkah diikuti kaki kiri dan tangan kanan diayun.
- (4) Langkahkan kaki kanan ke belakang satu langkah diikuti kaki kiri



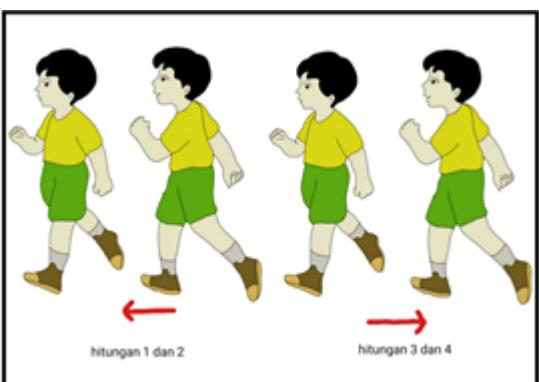
Gambar berjalan maju dan mundur

- b) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan pola gerak berjalan/langkah sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama secara perorangan atau berkelompok:

- (1) Aktivitas pembelajaran Gerak berjalan maju dan mundur sesuai irama dalam aktivitas senam irama dengan benar.

Cara melakukan praktik/ Latihan melangkah ke depan dan ke belakang sesuai irama adalah:

- (a) Sikap awal berdiri tegak kedua tangan disamping badan
- (b) Hitungan 1 langkahkan kaki kanan kedepan sambal bertepuk tangan 1 kali.
- (c) Hitungan dua langkahkan kaki kiri kedepan rapatkan pada kaki kanan, kedua tangan kembali disamping badan/ sikap awal.
- (d) Hitungan 3 langkahkan kaki kanan kebelakang sambal bertepuk tangan 1 kali.
- (e) Hitungan 4 langkahkan kaki kiri kebelakang rapatkan dengan kaki kanan, kedua tangan Kembali kesamping badan/ sikap awal.
- (f) Lakukan berulang sambal menyanyikan lagu Garuda Pancasila.



an dan ke belakang

: begeser ke kiri dan ke kanan sesuai irama dalam benar.

han bergeser ke samping kanan dan ke samping kiri

eduva tangan berada dipinggang.

- (b) Hitungan 1 geser kaki kanan ke samping kanan,
- (c) Hitungan 2 kaki kiri bergeser dirapatkan pada kaki kanan sambil mematahkan kepala ke kanan.
- (d) Hitungan 3 kaki kiri geser kaki kiri ke samping kiri.
- (e) Hitungan 4 kaki kanan mengikuti dan dirapatkan pada kaki kiri, sambil mematahkan kepala ke kiri.



Sikap awal

Patah kanan

Sikap awal

Patah kiri

Gambar bergeser kekiri dan ke kanan

- (3) Aktivitas pembelajaran pola gerak sesuai dengan irama(ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama secara perorangan atau berkelompok.  
Cara melakukan praktik/ Latihan berjalan ke depan, ke belakang, bergeser ke kanan dan ke kiri.
  - (a) Sikap awal berdiri tegak, kedua tangan memegang tempurung kelapa.
  - (b) Hitungan 1 s.d 4 melangkah kedepan dan ke belakang sambil bertepuk tangan menggunakan tempurung kelapa.
  - (c) Hitungan 5 s.d 8 bergeser ke kanan dan ke kiri sambil bertepuk tangan dengan tempurung kelapa.
  - (d) Lakukan berulang diiringi lagu Berkibarlah benderaku.



Gambar bertepuk dengan batok kelapa

Aktivitas 2

Setelah peserta didik melakukan aktivitas 1 pembelajaran variasi langkah kaki, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas 2 variasi bergoyang ditempat dan meliukkan badan.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi bergoyang ditempat sesuai irama pada aktivitas gerak berirama dapat dilakukan dengan berbagai cara antara lain sebagai berikut:

- a) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan bergoyang di tempat sesuai irama pada aktivitas gerak berirama.

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur bergoyang di tempat sesuai irama aktivitas gerak berirama dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

Cara melakukan praktik/latihan bergoyang di tempat adalah:

- (1) Sikap awal berdiri tegak, kedua kaki rapat
- (2) Kedua tangan dipinggang, dan pandangan lurus ke depan.
- (3) Gerakkan pinggul ke kanan dan ke kiri.



Soal bergoyang ke kanan dan ke kiri

b) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan bergoyang sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama secara perorangan atau berkelompok:

(1) Aktivitas pembelajaran Gerak bergoyang ke depan dan ke belakang sesuai irama dalam aktivitas senam irama dengan benar.

Cara melakukannya:

(a) Sikap awal berdiri tegak,

(b) Posisi kaki kanan berada di depan, kedua tangan dipinggang.

(c) Hitungan 1 goyangkan panggul kedepan.

(d) Hitungan 2 goyangkan panggul kebelakang.

(e) Ubah posisi kaki depan,

(f) Lakukan gerakan yang sama dengan irungan lagu daerah.



Gambar bergoyang depan dan belakang

(2) Aktivitas pembelajaran gerak bergoyang menirukan bebek.

Cara melakukannya:

(a.) Buatlah kelompok dengan anggota 5 atau 6 orang.

(b.) Buat formasi beregu dalam kelompok.

(c.) Sikap awal berdiri tegak,

(d.) Kedua tangan ditautkan dibelakang badan.

(e.) Tirukan Gerakan bebek bergoyang dan jalan ditempat sambil bernyanyi lagu berjudul Bebek-bebekku.



Gambar bergoyang menirukan bebek

Aktivitas 3

Setelah peserta didik melakukan aktivitas 2 pembelajaran bergoyang ditempat dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas 4 variasi meliuk sesuai irama pada aktivitas gerak berirama.

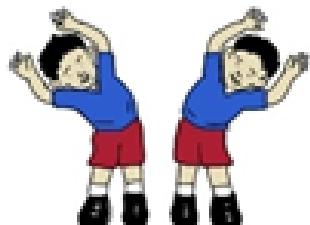
Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran varaisi meliuk dapat dilakukan dengan berbagai cara antara lain sebagai berikut:

- Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan meliuk sesuai irama pada aktivitas gerak berirama.

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

Cara melakukan praktik/latihan meliuk adalah

- (1) Sikap awal berdiri tegak, pandangan ke depan.
- (2) Kedua lengan lurus berada di samping badan
- (3) Angkat kedua lengan lurus ke atas
- (4) Liukkan badan ke kanan dan ke kiri.



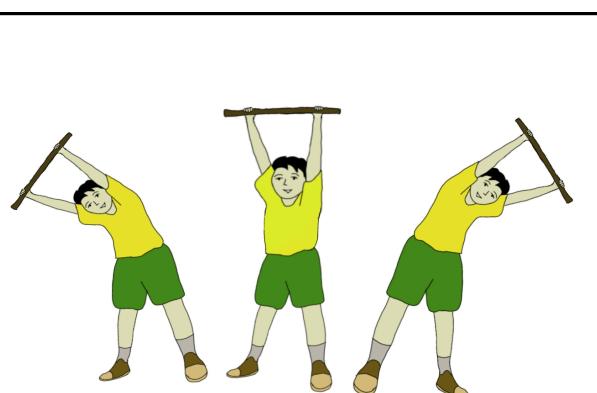
dan prosedur, serta praktik/latihan meliuk sesuai irama pada aktivitas secara perorangan atau berkelompok.

Mengenai fakta, konsep, dan prosedur meliuk sesuai irama secara berkelompok dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai tugas yang diberikan oleh guru.

- (1) Aktivitas pembelajaran meliukkan badan menirukan gerak pohon cemara dengan memegang tongkat, menirukan pohon tertiar angin ke kanan dan ke kiri sesuai irama pada aktivitas gerak senam pohon cemara.

Cara melakukannya:

- (a) Sikap awal berdiri tegak kedua kaki dibuka, kedua lengan lurus ke atas sambil memegang tongkat.
- (b) Hitungan 1 liukkan badan ke kanan, hitungan 2 kembali sikap awal.
- (c) Hitungan 3 liukkan badan ke kiri, hitungan 4 kembali ke sikap awal.
- (d) Hitungan 5 sampai dengan 8 mengulang Gerakan pada hitungan 1 sampai dengan 4.

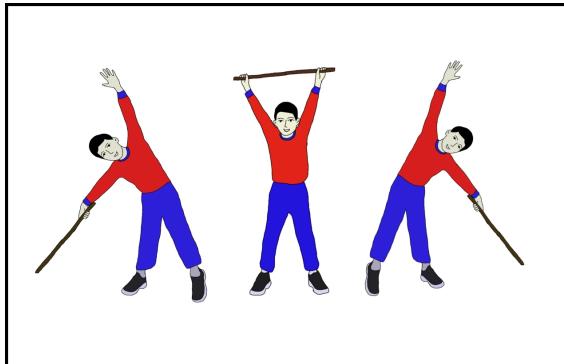


ngkat

an badan dengan mengetukkan tongkat ke pohon tertiar angin ke kanan dan ke kiri sesuai irama.

Cara melakukannya:

- (a) Sikap awal berdiri tegak kedua kaki dibuka, kedua lengan lurus ke atas sambil memegang tongkat.
- (b) Hitungan 1 liukkan badan ke kanan kaki kiri jinjit, sambil mengetukkan ujung tongkat ke lantai/ tanah, hitungan 2 kembali sikap awal.
- (c) Hitungan 3 liukkan badan ke kiri, kaki kanan jinjit sambil mengetukkan ujung tongkat ke lantai/ tanah, hitungan 4 kembali ke sikap awal.
- (d) Hitungan 5 sampai dengan 8 mengulang Gerakan pada hitungan 1 sampai dengan 4.



mengetukkan tongkat kesamping

liukkan badan ke depan dan ke belakang dengan gerakan pohon tertiar angin sesuai irama pada

badan kedua kaki dibuka, kedua lengan lurus ke atas sambil memegang tongkat.

- (a) Sikap awal berdiri tegak kedua kaki dibuka, kedua lengan lurus ke atas sambil memegang tongkat.
- (b) Hitungan 1 liukkan badan ke depan, hitungan 2 kembali sikap awal.
- (c) Hitungan 3 liukkan badan ke belakang, hitungan 4 kembali ke sikap awal.
- (d) Hitungan 5 sampai dengan 8 mengulang gerakan pada hitungan 1 sampai dengan 4.



Sikap Awal



Meliuk ke depan



Meliuk ke belakang

Gambar meliuk kedepan dan belakang

- (4) Aktivitas pembelajaran meliukkan badan memegang tongkat menirukan gerakan pohon tertiar angin ke berbagai arah sesuai irama pada aktivitas gerak berirama.

Cara melakukannya:

- (a) Sikap awal berdiri tegak kedua kaki dibuka, kedua lengan lurus ke atas sambil memegang tongkat.
  - (b) Hitungan 1 sampai dengan 8 meliukkan badan ke kanan dan kekiri sambil memgeng tongkat, diulang dalam  $2 \times 8$  hitungan.
  - (c) Hitungan  $2 \times 8$  berikutnya meliukkan ke kanan dan ke kiri sambil mengetukkan tongkat ke samping kanan atau kiri.
  - (d) Hitungan  $2 \times 8$  berikutnya, meliukkan badan ke depan dan ke belakang.
  - (e) Diiringi lagu Berkibarlah benderaku.
- 4) Guru mengamati seluruh gerakan peserta didik secara individu maupun kelompok.
- 5) Seluruh aktivitas gerak variasi dan kombinasi pola pembelajaran gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan gerakan.
- 6) Peserta didik secara individu dan kelompok melakukan aktivitas pembelajaran gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama sesuai dengan koreksi oleh guru.
- 7) Seluruh aktivitas pembelajaran gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama peserta didik setelah diberikan umpan balik diamati oleh guru secara individu maupun kelompok.
- 8) Peserta didik secara individu, berpasangan, dan atau kelompok melakukan aktivitas pembelajaran gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama sesuai dengan koreksi yang diberikan oleh guru.
- 9) Guru mengamati seluruh aktivitas peserta didik dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama 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 variasi pola gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama dengan benar.
- 4) Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan dengan menempelkan bintang dibawah emoticon yang telah disediakan oleh guru pada papan yang telah disediakan.

- |  |  |
|--|--|
| 5) Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam. | 6) Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, dan bagi peserta didik yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula. |
|--|--|

## Asesmen

### 1. Asesmen Sikap

Asesmen Pengembangan Karakter (Dimensi Mandiri dan Gotong Royong)

a. Petunjuk Asesmen (Lembar Asesmen Sikap Diri)

- 1) Isikan identitas kalian.
- 2) Berikan tanda cek (✓) pada kolom emoticon sesuai perasaan hati kalian.
- 3) Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.
- 4) Hitunglah jumlah jawaban dengan emoticon yang sama.
- 5) Lingkari kriteria Sangat Baik, Baik, atau Baik sesuai jumlah emoticon yang terisi.

### b. Rubrik Asesmen Sikap

No	Pernyataan				
		1	2	3	4
1.	Bagaimanakah perasaan kalian saat mengikuti pembelajaran PJOK pada hari ini.				
2.	Bagaimanakah perasaan kalian saat melakukan gerakan secara mandiri dengan benar.				
3.	Bagaimanakah perasaan kalian saat bekerjasama dengan kelompok.				
4.	Bagaimanakah perasaan kalian saat kelompok kalian mengalami kekalahan dalam perlombaan yang disebabkan karena teman kalian melakukan kesalahan.				
Sangat Baik		Baik		Perlu Perbaikan	
Jika 4 pertanyaan terisi nomor 3 dan 4	Jika 4 pertanyaan terisi nomor 3 dan 4	Jika 4 pertanyaan terisi nomor 1 dan 2			

\*) Dibacakan oleh guru, peserta memilih emoticon dengan membeli tanda (✓) pada kolom yang telah disediakan..

### 2. Asesmen Pengetahuan

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Penilaian

Tes Tulis	Mencocokan gambar	<p>Cocokanlah gambar dibawah ini dengan benar</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center; padding: 10px;">   A         </td><td style="text-align: center; padding: 10px;">   B         </td><td style="text-align: center; padding: 10px;">   C         </td></tr> </table> <p>1. Meliuk</p> <p>2. Bergoyang</p> <p>3. Berjalan kedepan dan belakang</p> <p>Kunci:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>A. (3)</li> <li>B. (1)</li> <li>C. (2)</li> </ul>	 A	 B	 C	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.
 A	 B	 C				
	Uraian	<p>1. Jelaskan cara melakukan gerakan berjalan maju mundur!</p> <p>Jawaban:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. sikap awal berdiri tegak, kedua tangan berada di samping badan, pandangan mata ke depan</li> <li>b. kaki kanan maju dua langkah diikuti kaki kiri,</li> <li>c. kedua tangan mengayun ke depan dan belakang seirama dengan langkah kaki.</li> <li>d. kaki kanan mundur dua langkah diikuti kaki kiri</li> </ul> <p>sikap akhir kaki rapat kedua lengan di samping badan</p>	<p>Mendapatkan skor;</p> <p>5, jika seluruh urutan dituliskan dengan benar dan isi benar.</p> <p>4, jika urutan dituliskan salah tetapi isi benar.</p> <p>3, jika sebagian urutan dituliskan dengan benar dan hanya 3 isian yang benar.</p> <p>2, jika sebagian urutan dituliskan benar dan hanya 2 isian yang benar.</p> <p>1, jika urutan dituliskan salah</p>			

			dan hanya 1 isian yang benar.
--	--	--	-------------------------------

### 3. Asesmen Keterampilan

- a. Tes kinerja aktivitas variasi berjalan maju mundur

1) Butir Tes

Lakukan aktivitas “senam pohon cemara”. Unsur-unsur yang diasesmen adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (asesmen produk).

2) Petunjuk Asesmen

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

3) Rubrik Asesmen Keterampilan Gerak

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

Nama : \_\_\_\_\_ Kelas: \_\_\_\_\_

No	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Sikap awal	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
2.	Saat pelaksanaan	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
3.	Posisi akhir gerakan	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
Perolehan/Skor maksimum X 100% = Skor Akhir				

### 4) Pedoman Pensekoran

a) Penskoran

o Skor 1 jika: Peserta didik dapat melakukan dengan gembira, 80% dari komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.

o Skor 0 jika: Peserta didik kurang dari 80% melakukan komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.

(1) Sikap awal

- (a) kedua kaki rapat
- (b) kedua tangan berada di samping badan
- (c) badan tegak
- (d) pandangan mata ke depan

- (2) Gerak pelaksanaan
- (a) kaki kanan maju dua langkah diikuti kaki kiri.
  - (b) kaki kanan mundur dua langkah diikuti kaki kiri
  - (c) badan tegak dan kedua tangan berada dipinggang.
  - (d) pandangan mata ke depan.
- (3) posisi akhir
- (a) kedua kaki rapat
  - (b) badan tegak
  - (c) kedua lengan di samping badan
  - (d) pandangan mata ke depan
- b) Pengolahan skor
- Skor maksimum: 12
- Skor perolehan peserta didik: SP
- Skor keterampilan yang diperoleh peserta didik:  $SP/12$ .
- b. Tes kinerja variasi bergeser ke samping kanan dan kiri
- 1) Butir Tes
    - Lakukan aktivitas “senam pohon cemara”. Unsur-unsur yang diasesmen adalah kesempurnaan melakukan gerakan (asesmen proses) dan ketepatan melakukan gerakan (asesmen produk) seuai irama atau ketukan.
  - 2) Petunjuk asesmen
    - Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan gerak spesifik yang diharapkan.
  - 3) Rubrik Asesmen Keterampilan Gerak
    - Contoh lembar asesmen proses gerak untuk perorangan (setiap peserta didik satu lembar asesmen).

Nama : \_\_\_\_\_ Kelas: \_\_\_\_\_

No	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Sikap awal	e. Kaki		
		f. Badan		
		g. Lengan dan tangan		
		h. Pandangan mata		
2.	Saat pelaksanaan	e. Kaki		
		f. Badan		
		g. Lengan dan tangan		
		h. Pandangan mata		
3.	Posisi akhir gerakan	e. Kaki		
		f. Badan		
		g. Lengan dan tangan		
		h. Pandangan mata		
Perolehan/Skor maksimum X 100% = Skor Akhir				

Pedoman Pensekoran

- a) Penskoran

- o Skor 1 jika: Peserta didik dapat melakukan 80% dari komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.
  - o Skor 0 jika: Peserta didik kurang dari 80% melakukan komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.
    - (1) Sikap awal
      - (a) kedua kaki rapat
      - (b) kedua tangan berada di samping badan
      - (c) badan tegak
      - (d) pandangan mata ke depan
    - (2) Gerak pelaksanaan
      - (a) kaki kanan bergeser ke samping kanan satu langkah diikuti kaki kiri.
      - (b) kaki kiri bergeser ke samping kiri satu langkah diikuti kaki kanan
      - (c) badan tegak dan kedua tangan berada dipinggang.
      - (d) pandangan mata ke depan.
    - (3) posisi akhir
      - (a) kedua kaki rapat
      - (b) badan tegak
      - (c) kedua lengan di samping badan
      - (d) pandangan mata ke depan
- b) Pengolahan skor
- Skor maksimum: 12
- Skor perolehan peserta didik: SP
- Skor keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/12.
- c. Tes kinerja variasi bergoyang ditempat
- 1) Butir Tes

Lakukan aktivitas “senam pohon cemara”. Unsur-unsur yang diasesmen adalah kesempurnaan melakukan gerakan (asesmen proses) dan ketepatan melakukan gerakan (asesmen produk).
  - 2) Petunjuk asesmen

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan gerak spesifik yang diharapkan.
  - 3) Rubrik asesmen Keterampilan Gerak

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

Nama : \_\_\_\_\_ Kelas: \_\_\_\_\_

No	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Sikap awal	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
2.	Saat pelaksanaan	a. Kaki		
		b. Badan		

		c.Lengan dan tangan		
		d.Pandangan mata		
3.	Posisi akhir gerakan	a.Kaki		
		b.Badan		
		c.Lengan dan tangan		
		d.Pandangan mata		
Perolehan/Skor maksimum X 100% = Skor Akhir				

4) Pedoman Pensekoran

a) Penskoran

- o Skor 1 jika: Peserta didik dapat melakukan 80% dari komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.
- o Skor 0 jika: Peserta didik kurang dari 80% melakukan komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.

(1) Sikap awal

- (a) kedua kaki rapat
- (b) kedua tangan berada di samping badan
- (c) badan tegak
- (d) pandangan mata ke depan

(2) Gerak pelaksanaan

- (a) kedua kaki rapat.
- (b) pinggang diputar dua kali, badan condong ke depan dan kedua tangan berada dipinggang.
- (c) pandangan mata ke depan.

(3) posisi akhir

- (a) kedua kaki rapat
- (b) badan tegak
- (c) kedua lengan di samping badan
- (d) pandangan mata ke depan

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 12

Skor perolehan peserta didik: SP

Skor keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/12.

d. Tes kinerja variasi meliukkan badan

1) Butir Tes

Lakukan aktivitas “senam pohon cemara”. Unsur-unsur yang asesmen adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (asesmen produk).

2) Petunjuk asesmen

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

3) Rubrik Asesmen Keterampilan Gerak

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

Nama : \_\_\_\_\_ Kelas: \_\_\_\_\_

No	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Sikap awal	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
2.	Saat pelaksanaan	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
3.	Posisi akhir gerakan	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
Perolehan/Skor maksimum X 100% = Skor Akhir				

4) Pedoman Pensekoran

a) Penskoran

- o Skor 1 jika: Peserta didik dapat melakukan 80% dari komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.
- o Skor 0 jika: Peserta didik kurang dari 80% melakukan komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.

(1) Sikap awal

- (a) kedua kaki rapat
- (b) kedua tangan berada di samping badan
- (c) badan tegak
- (d) pandangan mata ke depan

(2) Gerak pelaksanaan

- (a) kaki dibuka selebar bahu.
- (b) badan diliukkan ke kanan dan ke kiri
- (c) kedua tangan diluruskan ke atas
- (d) pandangan mata ke depan.

(3) posisi akhir

- (a) kedua kaki rapat
- (b) badan tegak
- (c) kedua lengan di samping badan
- (d) pandangan mata ke depan

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 12

Skor perolehan peserta didik: SP

Skor keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/12.

## 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 kesulitan permainan dengan cara mengubah jumlah pemain, memperketat peraturan, menambah alat yang digunakan, serta 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

- a. Kesulitan-kesulitan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor sesuai irama dalam aktivitas gerak berirama.
- b. Kesalahan-kesalahan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.
- c. Bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.

### Contoh Format Refleksi

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerak berjalan maju mundur, bergeser ke samping kanan dan kiri, peserta didik diminta untuk merasakan bagian tubuh mana saja yang digunakan untuk melakukan gerakan tersebut. Peserta didik diminta untuk memberikan tanda (✓) pada kolom yang disediakan oleh guru, sesuai dengan perasaan mereka yang digambarkan dengan emoticon saat melakukan gerakan tersebut. Kemudian laporan hasil capaian belajar yang diperoleh kepada guru.

No	Aktivitas Pembelajaran	Pengamatan Pembelajaran	
		Tercapai	Belum Tercapai

1.	Aktivitas pembelajaran gerak mengayun kaki dan ayunan lengan		
2.	Menunjukkan nilai-nilai karakter profil Pelajar Pancasila pada elemen Mandiri dan Gotong Royong dalam proses pembelajaran gerak berjalan, berlari dan melompat sejauh-jauhnya.		

*\*) Materi disesuaikan dengan pokok bahasan, dengan bimbingan guru.*

Catatan:

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi bergeser ke samping kanan dan kiri sesuai irama pada aktivitas gerak berirama yang ditentukan oleh guru, maka minta remedial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi bergeser ke samping kanan dan kiri sesuai irama pada aktivitas gerak berirama yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih komplek, bervariasi dan kombinasi dalam bentuk pengayaan.

## 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 pengayaannya 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 pembelajaran pola gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama?
- c. Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama?
- d. Bagaimana keterlibatan peserta didik dalam proses aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama?

### Lembar Kerja Peserta Didik

Tanggal : .....

Lingkup/materi pembelajaran : .....

Nama Siswa : .....

Fase/Kelas : A / I

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 cidera.
  - c. Mulailah kegiatan dengan berdo'a.
  - d. Selama kegiatan perhatikan selalu keselamatan diri dan keselamatan bersama.
2. Panduan aktivitas pembelajaran
  - a. Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 7 orang.
  - b. Lakukan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama dalam satu kelompok sesuai dengan perintah guru.
  - c. Perhatikan penjelasan berikut ini:  
Cara melakukan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama antara lain:
    - 1) Gerak berjalan maju mundur.
    - 2) Gerak bergeser ke samping kanan dan kiri.
    - 3) Gerak bergoyang ditempat
    - 4) Gerak meliukkan badan
3. **Bahan Bacaan Peserta Didik**
  - a. Berbagai bentuk pola gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
4. **Bahan Bacaan Guru**
  - a. Pengertian aktivitas pola gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.
  - b. Bentuk-bentuk aktivitas pola gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.

### Glosarium

- Aktivitas gerak berirama: Bentuk gerakan senam yang menekankan pada mat dan irama, kelentukan tubuh dalam gerakan dan kontinuitas gerakan.
- Senam irama: Rangkaian gerak manusia yang dilakukan dalam ikatan pola irama, disesuaikan dengan perubahan tempo, atau semat-mata gerak ekspresi tubuh mengikuti irungan musik atau ketukan di luar musik.

### Referensi

Muhajir. 2010. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SD/M.Ts Kelas I* Bogor : Penerbit Yudhistira.

--	--

Memeriksa dan Menyetujui,  
Kepala SD .....

....., ..... 2021  
Guru Mata Pelajaran

.....  
NIP.

.....  
NIP.