

MODUL AJAR PJOK SD FASE B KELAS IV

Penyusun : Jenjang Sekolah : SD Kelas : IV Materi : 1.3 Alokasi Waktu : 3 x 35 Menit (4 Kali Pertemuan). Materi Pokok : Gerak Berirama Jumlah PD : 28 orang Moda : Luring/TM	Kompetensi Awal: Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan memahami variasi dan kombinasi pola gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.	Profil Pelajar Pancasila: Profil pelajar pancasila yang dikembangkan pada fase C adalah mandiri dan gotong royong yang di tunjukkan melalui proses aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.
Sarana Prasarana		
• Lapangan rumput atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah), atau ruangan kelas. • Tipe <i>recorder/dvd player/laptop</i> • Kaset/dvd/<i>flashdisk</i> senam ritmik/aktivitas gerak berirama. • <i>Speaker</i> atau pengeras suara. • Peluit dan <i>stopwatch</i>.		
Target Peserta Didik		
• Peserta didik regular/tipikal. • Peserta didik dengan hambatan belajar. • Peserta didik cerdas istimewa berbakat (CIBI). • Peserta didik meregulasi diri belajar. • Peserta didik dengan ketunaan (tunanetra, tunarungu, tunagrahita, tunadaksa, tunalaras, tunaganda). <i>*guru dapat memilih target peserta didik disesuaikan dengan kondisi sekolah masing-masing.</i>		
Jumlah Peserta Didik		
• Maksimal 28 peserta didik.		

Ketersediaan Materi

- Pengayaan untuk peserta didik CIBI atau yang berprestasi tinggi : ~~YA~~/TIDAK.
- Alternatif penjelasan, metode, atau aktivitas, untuk peserta didik yang sulit memahami konsep: ~~YA~~/TIDAK.

**Jika memilih Ya, maka di dalam pembelajaran disediakan alternatif aktivitas sesuai kebutuhan peserta didik.*

**guru dapat memilih, disesuaikan dengan kondisi sekolah masing-masing. Pada modul ini tidak tersedia pengayaan untuk peserta didik CIBI dan tidak tersedia alternatif penjelasan, metode, atau aktivitas untuk peserta didik yang sulit memahami materi.*

Materi Ajar, Alat, dan Bahan yang Diperlukan

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Aktivitas pembelajaran berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama, melalui:

1) Aktivitas Pembelajaran 1 :

Fakta , konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan pola gerak dasar langkah kaki sambil berjalan dalam aktivitas gerak berirama secara perorangan, berpasangan, atau berkelompok :

- Aktivitas pembelajaran berjalan ke depan dengan langkah biasa (*loopaas*).
- Aktivitas pembelajaran berjalan di tempat secara berkelompok.
- Aktivitas pembelajaran bergeser ke kanan dan kiri secara berpasangan.
- Aktivitas pembelajaran berjalan ke depan dengan langkah tegap.
- Aktivitas pembelajaran berjalan ke belakang dengan langkah biasa.
- Aktivitas pembelajaran berjalan maju dan mundur sesuai irama secara berpasangan pada aktivitas gerak berirama.

2) Aktivitas Pembelajaran 2 :

Fakta , konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan pola gerak dasar ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama secara perorangan, berpasangan, atau berkelompok :

- Aktivitas pembelajaran ayunan satu lengan ke depan dan ke belakang.
- Aktivitas pembelajaran ayunan satu lengan dari depan ke samping.
- Aktivitas pembelajaran ayunan satu lengan ke samping bersamaan dengan memindahkan berat badan.
- Aktivitas pembelajaran ayunan kedua lengan ke belakang dan ke depan.
- Aktivitas pembelajaran ayunan lengan silang dan rentang di muka badan.
- Aktivitas pembelajaran ayunan satu lengan melingkar di atas kepala.

3) Aktivitas Pembelajaran 3 :

Fakta , konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan variasi dan kombinasi pola gerak dasar langkah kaki dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama (Senam

Ritmik) dengan hitungan/tanpa iringan musik secara perorangan, berpasangan, atau berkelompok :

Aktivitas pembelajaran latihan Senam Ayo Bersatu dengan hitungan/tanpa iringan musik.

4) Aktivitas Pembelajaran 4 :

Fakta , konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan variasi dan kombinasi pola gerak dasar langkah kaki dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama (Senam Ritmik) dengan iringan musik secara perorangan, berpasangan, atau berkelompok :

Aktivitas pembelajaran latihan Senam Ayo Bersatu dengan iringan musik.

b. **Materi Pembelajaran Remedial**

Materi dapat dimodifikasi dengan mengubah jarak, pengulangan, intensitas, dan kesempatan/frekuensi melakukan bagi peserta didik atau kelompok peserta didik yang memperlihatkan kemampuan yang belum baik dalam penguasaan aktivitas variasi dan kombinasi pola gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.

Materi 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.

2. **Materi Pembelajaran Pengayaan**

Materi dapat dikembangkan dengan meningkatkan kompleksitas, mengubah lingkungan gerak di dalam aktivitas yang sederhana.

Pada saat pembelajaran, peserta didik atau kelompok peserta didik yang telah melebihi batas ketercapaian pembelajaran diberikan kesempatan untuk melakukan aktivitas variasi dan kombinasi pola gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama 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 aktivitas variasi dan kombinasi pola gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.
- b. Gambar aktivitas variasi dan kombinasi pola gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.
- c. Video pembelajaran aktivitas variasi dan kombinasi pola gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.

3. **Bahan Pembelajaran**

• Buku Ajar • Link Video (jika diperlukan) • Lembar Kerja (<i>student work sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.	
Moda Pembelajaran	
• Daring. • Luring. • Paduan antara tatap muka dan PJJ (<i>blended learning</i>). <i>*guru dapat memilih moda pembelajaran yang diinginkan sesuai dengan kebutuhan dan lingkungan belajar yang ada. Pada modul ini menggunakan moda luring.</i>	
Pengaturan Pembelajaran	
Pengaturan Peserta didik: • Individu. • Berpasangan. • Berkelompok (3 s.d 7 orang). • Klasikal. <i>*guru dapat mengatur sesuai dengan jumlah siswa di setiap kelasnya serta formasi yang diinginkan.</i>	Metode: • Diskusi • Presentasi • Demonstrasi • Project • Eksperimen • Penugasan • Eksplorasi • Permainan • Ceramah • Simulasi • Resiprokal <i>*guru dapat memilih salah satu metode atau menggabungkan beberapa metode yang akan digunakan.</i>
Asesmen Pembelajaran	
Menilai Ketercapaian Tujuan Pembelajaran: - o Asesmen Individu - o Asesmen Berpasangan - o Asesmen Kelompok <i>*guru dapat memilih lebih dari satu sesuai kebutuhan dan keinginan</i>	Jenis Asesmen: - o Pengetahuan (lisan, tertulis) - o Keterampilan (praktik, kinerja) - o Sikap (mandiri dan gotong royong). - o Portopolio. <i>*Guru dapat memilih salah satu atau menggabungkan beberapa penilaian yang sesuai.</i>
Tujuan Pembelajaran	
Peserta didik melalui pembelajaran demonstrasi dan penugasan dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan memahami fakta, konsep, dan prosedural dari variasi dan kombinasi	

pola gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama, sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki. Yakni pola gerak dasar langkah kaki sambil berjalan dalam aktivitas gerak berirama, pola gerak dasar ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama, variasi dan kombinasi pola gerak dasar langkah kaki dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama (Senam Ritmik) dengan hitungan/tanpa iringan musik, variasi dan kombinasi pola gerak dasar langkah kaki dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama (Senam Ritmik) dengan iringan musik. Dan peserta didik dapat mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila pada elemen Gotong Royong dan Mandiri dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagi, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, dengan cara individu berpasangan dan berkelompok. Serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Pemahaman Bermakna

Peserta didik dapat memanfaatkan variasi dan kombinasi pola gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama dalam kehidupan nyata sehari-hari. Contohnya: ketika di suatu daerah tempat tinggal peserta didik ada kegiatan senam irama atau semacamnya, maka peserta didik dapat memanfaatkan materi pembelajaran ini sebagai suatu gerak dasar yang dapat membantu memudahkan peserta didik, dan ketika peserta didik melakukan atau menciptakan suatu tari, maka peserta didik dapat memanfaatkan materi pembelajaran ini untuk membantu memudahkan proses gerak dalam tari yang akan dilakukan, seperti pola langkahnya dan ayunan lengan.

Pertanyaan Pemantik

1. Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai pola gerak dasar langkah dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama?
2. Jika peserta didik dapat memahami dan menguasai pola gerak dasar langkah dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama, manfaat apa saja yang dapat diperoleh?

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 pola gerak dasar langkah dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama.
 - c. Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
 - Lapangan rumput atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah), atau ruangan kelas.
 - Tipe *recorder*/dvd *player*/laptop
 - Kaset/dvd/*flashdisk* senam ritmik/aktivitas gerak berirama.
 - *Speaker* atau pengeras suara.
 - Peluit dan *stopwatch*.
 - 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 menyapa dan memberi salam kepada peserta didik, mengecek kehadiran, kebersihan dan kerapian peserta didik.
- 2) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin menyiapkan barisan di lapangan sekolah.
- 3) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin doa, dan peserta didik berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing.
- 4) 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.
- 5) Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.
- 6) Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab. Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi).
- 7) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.
- 8) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti 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, kompetensi pengetahuan: memahami aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama menggunakan tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu: mempraktikkan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama, 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*, bermain bergerak dan bereaksi mengikuti perintah guru. Dengan ketentuan sebagai berikut:
 - a) Permainan dapat dilakukan di lapangan permainan bola voli, bola basket, atau halaman sekolah yang cukup luas. Semua peserta didik berbaris berbanjar, dengan posisi kedua tangan memegang kedua bahu peserta didik lainnya yang berada di depannya.
 - b) Cara bermain: (1) guru akan membunyikan peluit panjang satu kali tanda permainan dimulai (2) peserta didik dalam posisi berbaris berbanjar dan kedua tangan memegang di bahu teman yang berada di depannya tadi, akan bergerak berjalan

berputar membentuk lingkaran (3) peserta didik berjalan bergerak dan berputar sambil menyanyikan lagu “*Naik Kereta Api*” atau juga dapat digunakan lagu “*Naik-naik ke Puncak Gunung*” untuk menambah semangat peserta didik. (4) Sambil bergerak berputar dan bernyanyi, peserta didik harus memperhatikan guru yang berdiri di tengah-tengah lingkaran. (5) sesekali waktu guru akan meniup peluit dengan cepat dibarengi dengan pemberian kode “*Mengangkat Jari*”, misalnya jika guru mengacungkan sebanyak 4 jari maka itu berarti peserta didik diminta untuk berkumpul segera membentuk kelompok sebanyak 4 orang di tengah lingkaran dengan posisi tangan saling bergandengan. (6) jumlah kelompok yang akan diinstruksikan guru beragam, mulai dari 3 orang hingga 10 orang. (7) peserta didik yang tidak mendapatkan kelompok berkumpul, maka akan kalah. (8) setelah peserta didik berkumpul dan membentuk kelompok, maka permainan dilanjutkan kembali seperti semula, lakukan hal ini lebih kurang selama 7 menit.

- 10) Pembelajaran ini selain dapat mengembangkan elemen keterampilan gerak dan pengetahuan gerak, juga mengembangkan elemen gotong royong dan mandiri nilai-nilai Profil 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 dan penugasan, dengan prosedur sebagai berikut:

- 1) Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang variasi dan kombinasi pola gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama, baik melalui video pembelajaran, gambar, maupun peragaan guru atau peserta didik.
- 2) Peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas (*task sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas aktivitas variasi dan kombinasi pola gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.
- 3) Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai target waktu yang ditentukan guru, untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran, yaitu: aktivitas pola gerak dasar langkah kaki sambil berjalan dalam aktivitas gerak berirama, pola gerak dasar ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama, variasi dan kombinasi pola gerak dasar langkah kaki dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama (Senam Ritmik) dengan hitungan/tanpa iringan musik, variasi dan kombinasi pola gerak dasar langkah kaki dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama (Senam Ritmik) dengan iringan musik.

Secara rinci bentuk-bentuk pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama adalah sebagai berikut:

Aktivitas 1

Aktivitas pembelajaran pola gerak dasar langkah kaki sambil berjalan dalam aktivitas gerak berirama, melalui:

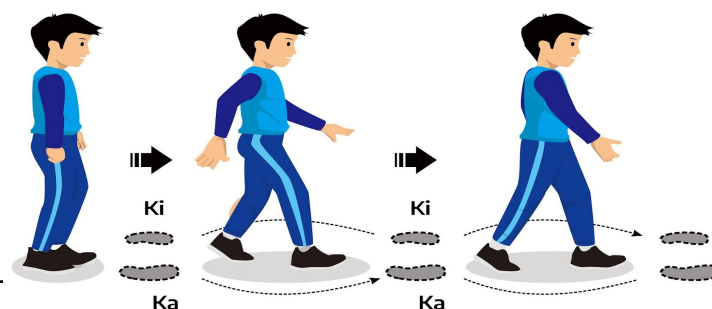
Fakta , konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan pola gerak dasar langkah kaki sambil berjalan dalam aktivitas gerak berirama.

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur pola gerak dasar langkah kaki sambil berjalan dalam aktivitas gerak berirama, dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar kerja yang diberikan oleh guru.

A. Aktivitas pembelajaran berjalan ke depan dengan langkah biasa (*loopaas*).

Cara melakukannya:

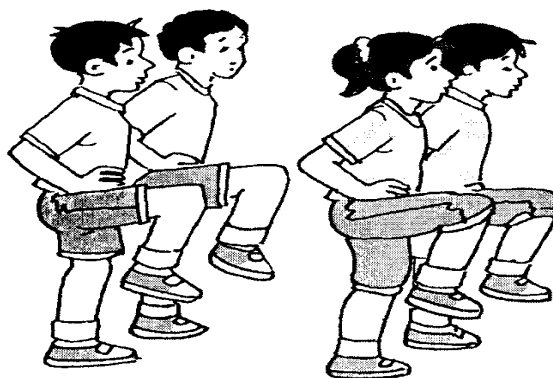
- 1) Peserta didik dibagi menjadi 2 kelompok besar, yang berbaris secara berbanjar, saling berhadapan, atur jarak diantara peserta didik dengan merentangkan kedua tangan ke depan belakang, dan ke kanan kiri.
- 2) Kelompok satu berdiri di sebelah kanan guru, dan kelompok dua berdiri di sebelah kiri guru, diantara kedua kelompok ini berdiri saling berhadapan. Guru berada diantara kedua kelompok besar ini, atau tepatnya berada di tengah-tengah dari keseluruhan peserta didik.
- 3) Guru meminta peserta didik untuk melakukan aktivitas gerak secara bergantian, jika suatu kelompok sedang melakukan aktivitas gerak maka kelompok lainnya akan duduk berselonjor untuk memperhatikan dan mengamati aktivitas gerak dari kelompok lainnya.
- 4) Guru akan memandu seluruh aktivitas gerak peserta didik.
- 5) Sikap awal berdiri tegak dengan rileks, kedua tangan berada di pinggang, kedua kaki rapat, pandangan ke depan.
- 6) Pada hitungan pertama, kaki kanan dilangkahkan dari mulai tumit, telapak dan disusul dengan ujung jari.
- 7) Pada hitungan kedua, kaki kiri dilangkahkan sama seperti ketika melangkahkan kaki kanan.
- 8) Kedua tangan bergerak mengayun seirama dengan langkah kaki.
- 9) Aktivitas pembelajaran ini dilakukan dalam waktu kurang lebih 10 menit, dengan diawali dan diakhiri bunyi peluit dari guru.



B. Aktivitas pembelajaran berjalan di tempat secara berkelompok.

Cara melakukannya:

- 1) Peserta didik dibagi menjadi 2 kelompok besar, yang berbaris secara berbanjar, saling berhadapan, atur jarak diantara peserta didik dengan merentangkan kedua tangan ke depan belakang, dan ke kanan kiri.
- 2) Kelompok satu berdiri di sebelah kanan guru, dan kelompok dua berdiri di sebelah kiri guru, diantara kedua kelompok ini berdiri saling berhadapan. Guru berada diantara kedua kelompok besar ini, atau tepatnya berada di tengah-tengah dari keseluruhan peserta didik.
- 3) Guru meminta peserta didik untuk melakukan aktivitas gerak secara bergantian, jika suatu kelompok sedang melakukan aktivitas gerak maka kelompok lainnya akan duduk berselonjor untuk memperhatikan dan mengamati aktivitas gerak dari kelompok lainnya.
- 4) Guru akan memandu seluruh aktivitas gerak peserta didik.
- 5) Sikap awal berdiri tegak dengan kedua tangan berada di pinggang, kedua kaki rapat dan pandangan lurus ke depan.
- 6) Kemudian angkat kaki setinggi-tingginya hingga paha datar, kedua tangan tetap berada di pinggang, dan pandangan tetap lurus ke depan, gerakan kaki rapat.
- 7) Hitungan satu angkat kaki kiri hingga paha datar, kemudian tumpukan lagi di samping kaki kanan, hitungan dua angkat kaki kanan.
- 8) Aktivitas pembelajaran ini dilakukan dalam waktu kurang lebih 10 menit, dengan diawali dan diakhiri bunyi peluit dari guru.

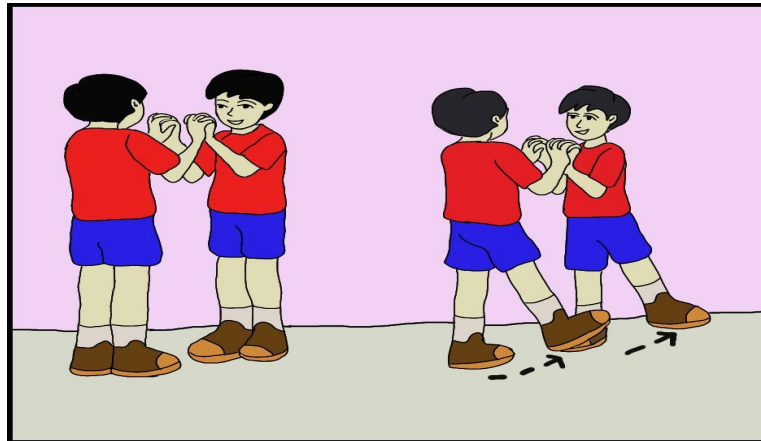


C. Aktivitas pembelajaran bergeser ke kanan dan kiri secara berpasangan

Cara melakukannya:

- 1) Peserta didik dibagi menjadi berpasangan.
- 2) Guru akan memandu aktivitas peserta didik.

- 3) Lakukan gerakan bergeser ke kanan dan kiri, dengan sikap awal berdiri saling berhadapan, kedua tangan saling bergandengan.
Hitungan 1 : kaki kanan bergeser satu langkah ke kanan dan mintalah pasanganmu untuk mengikuti gerakanmu.
Hitungan 2 : kaki kirimu satu langkah ke kiri dan mintalah pasanganmu untuk mengikuti gerakanmu.
Hitungan 3-4 : mengulang hitungan 1-2
Hitungan 5-8 : gerakannya seperti pada hitungan 1-4
Dilakukan 2 x 8 hitungan.
- 4) Guru meminta peserta didik untuk saling mengamati gerakan dari teman yang menjadi pasangannya, dan juga dapat memberikan masukan atau koreksi terhadap aktivitas gerak teman yang menjadi pasangannya.
- 5) Aktivitas pembelajaran ini dilakukan dalam waktu kurang lebih 10 menit, dengan diawali dan diakhiri bunyi peluit dari guru.



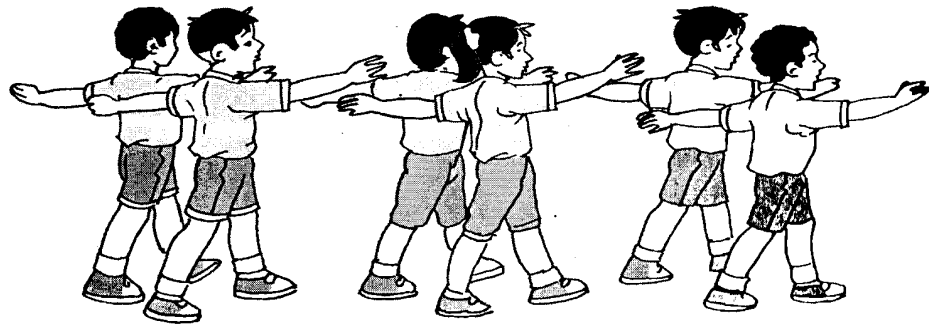
Setelah aktivitas kegiatan ini selesai, guru menginstruksikan peserta didik untuk dapat beristirahat, duduk dan minum kurang lebih sekitar 3-5 menit.

D. Aktivitas pembelajaran berjalan ke depan dengan langkah tegap.

Cara melakukannya:

- 1) Peserta didik dibagi menjadi 2 kelompok besar, yang berbaris secara berbanjar, saling berhadapan, atur jarak diantara peserta didik dengan merentangkan kedua tangan ke depan belakang, dan ke kanan kiri.
- 2) Kelompok satu berdiri di sebelah kanan guru, dan kelompok dua berdiri di sebelah kiri guru, diantara kedua kelompok ini berdiri saling berhadapan. Guru berada diantara kedua kelompok besar ini, atau tepatnya berada di tengah-tengah dari keseluruhan peserta didik.
- 3) Guru meminta peserta didik untuk melakukan aktivitas gerak secara bergantian, jika suatu kelompok sedang melakukan aktivitas gerak maka kelompok lainnya akan duduk berselonjor untuk memperhatikan dan mengamati aktivitas gerak dari kelompok lainnya.

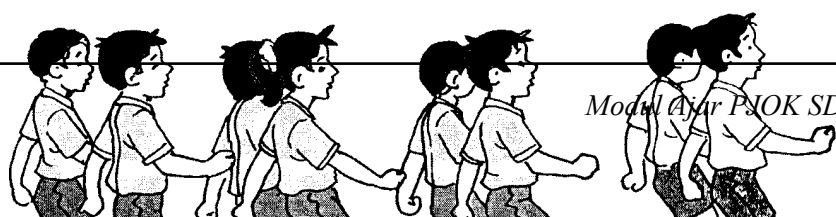
- 4) Guru akan memandu seluruh aktivitas gerak peserta didik.
- 5) Berbaris dengan sikap tegak, kedua kaki rapat, pandangan lurus ke depan, kedua lengan di samping badan lurus.
- 6) Hitungan satu, langkahkan kaki kiri, hitungan dua, langkahkan kaki kiri, lakukan sambil berjalan.
- 7) Aktivitas pembelajaran ini dilakukan dalam waktu kurang lebih 15 menit, dengan diawali dan diakhiri bunyi peluit dari guru.



E. Aktivitas pembelajaran berjalan ke belakang dengan langkah biasa.

Cara melakukannya:

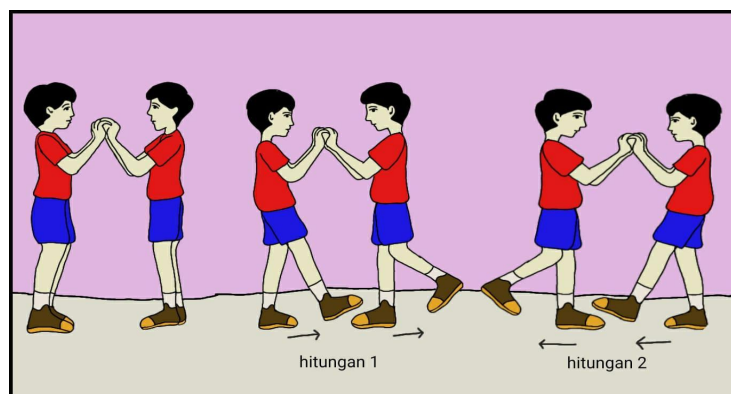
- 1) Peserta didik dibagi menjadi 2 kelompok besar, yang berbaris secara berbanjar, saling berhadapan, atur jarak diantara peserta didik dengan merentangkan kedua tangan ke depan belakang, dan ke kanan kiri.
- 2) Kelompok satu berdiri di sebelah kanan guru, dan kelompok dua berdiri di sebelah kiri guru, diantara kedua kelompok ini berdiri saling berhadapan. Guru berada diantara kedua kelompok besar ini, atau tepatnya berada di tengah-tengah dari keseluruhan peserta didik.
- 3) Guru meminta peserta didik untuk melakukan aktivitas gerak secara bergantian, jika suatu kelompok sedang melakukan aktivitas gerak maka kelompok lainnya akan duduk berselonjor untuk memperhatikan dan mengamati aktivitas gerak dari kelompok lainnya.
- 4) Guru akan memandu seluruh aktivitas gerak peserta didik.
- 5) Berjalan ke belakang dilakukan berkelompok dengan membentuk baris.
- 6) Sikap permulaan berbaris tegak, kedua kaki rapat, lengan di samping badan lurus, pandangan ke depan.
- 7) Hitungan satu langkahkan kaki kiri ke belakang, hitungan dua langkahkan kaki kanan ke belakang.
- 8) Aktivitas pembelajaran ini dilakukan dalam waktu kurang lebih 10 menit, dengan diawali dan diakhiri bunyi peluit dari guru.



F. Aktivitas pembelajaran berjalan maju dan mundur sesuai irama secara berpasangan pada aktivitas gerak berirama.

Cara melakukannya:

- 1) Peserta didik dibagi menjadi berpasangan.
- 2) Guru akan memandu aktivitas peserta didik.
- 3) Sikap awal berdiri tegak saling berhadapan, kedua tangan saling berpegangan.
Hitungan 1 : langkahkan kaki kananmu satu langkah ke depan dan mintalah pasanganmu untuk melakukan gerakan sebaliknya.
Hitungan 2 : langkahkan kaki kananmu satu langkah ke belakang dan mintalah pasanganmu untuk melakukan gerakan sebaliknya.
Hitungan 3-4 : mengulang hitungan 1-2
Hitungan 5-8 : gerakannya seperti pada hitungan 1-4
Lakukan gerakan dengan serasi agar tidak bertabrakan.
Dilakukan 2 x 8 hitungan.
- 4) Guru meminta peserta didik untuk saling mengamati gerakan dari teman yang menjadi pasangannya, dan juga dapat memberikan masukan atau koreksi terhadap aktivitas gerak teman yang menjadi pasangannya.
- 5) Aktivitas pembelajaran ini dilakukan dalam waktu kurang lebih 15 menit, dengan diawali dan diakhiri bunyi peluit dari guru.



Aktivitas 2

Setelah peserta didik melakukan aktivitas 1 pembelajaran pola gerak dasar langkah kaki sambil berjalan dalam aktivitas gerak berirama, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas 2 yaitu pola gerak dasar ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran pola gerak dasar ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama, dapat dilakukan dengan berbagai cara antara lain sebagai berikut:

Fakta , konsep, dan prosedur, serta praktik/ pola gerak dasar ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama.

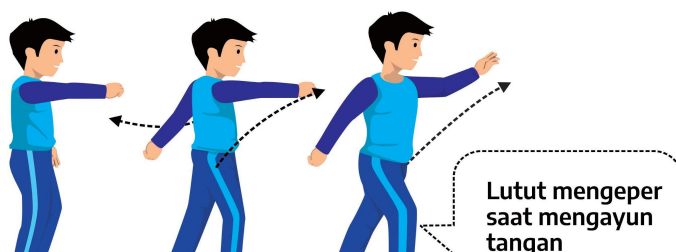
Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur pola gerak dasar ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama, dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

A.

Aktivitas pembelajaran ayunan satu lengan ke depan dan ke belakang.

Cara melakukannya:

- 1) Peserta didik dibagi menjadi 2 kelompok besar, yang berbaris secara berbanjar, saling berhadapan, atur jarak diantara peserta didik dengan merentangkan kedua tangan ke depan belakang, dan ke kanan kiri.
- 2) Kelompok satu berdiri di sebelah kanan guru, dan kelompok dua berdiri di sebelah kiri guru, diantara kedua kelompok ini berdiri saling berhadapan. Guru berada diantara kedua kelompok besar ini, atau tepatnya berada di tengah-tengah dari keseluruhan peserta didik.
- 3) Guru meminta peserta didik untuk melakukan aktivitas gerak secara bergantian, jika suatu kelompok sedang melakukan aktivitas gerak maka kelompok lainnya akan duduk berselonjor untuk memperhatikan dan mengamati aktivitas gerak dari kelompok lainnya.
- 4) Guru akan memandu seluruh aktivitas gerak peserta didik.
- 5) Berdiri tegak melangkah ke kiri, kedua lengan lurus ke depan, pandangan ke depan.
- 6) Ayunkan tangan satu persatu ke belakang dan depan.
- 7) Saat mengayun diikuti kedua lutut mengeper.
- 8) Gerakan dilakukan 6x 4 hitungan dengan irama 4/4 ketukan.
- 9) Sikap akhir: berdiri tegak, langkah kiri, kedua lengan lurus ke depan, dan pandangan ke depan.
- 10) Aktivitas pembelajaran ini dilakukan dalam waktu kurang lebih 10 menit, dengan diawali dan diakhiri bunyi peluit dari guru.

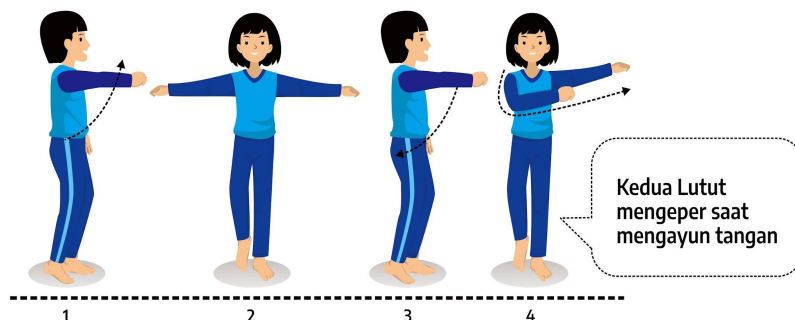


B.

Aktivitas pembelajaran ayunan satu lengan dari depan ke samping.

Cara melakukannya:

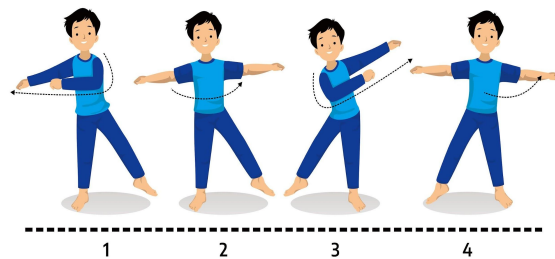
- 1) Peserta didik dibagi menjadi 2 kelompok besar, yang berbaris secara berbanjar, saling berhadapan, atur jarak diantara peserta didik dengan merentangkan kedua tangan ke depan belakang, dan ke kanan kiri.
- 2) Kelompok satu berdiri di sebelah kanan guru, dan kelompok dua berdiri di sebelah kiri guru, diantara kedua kelompok ini berdiri saling berhadapan. Guru berada diantara kedua kelompok besar ini, atau tepatnya berada di tengah-tengah dari keseluruhan peserta didik.
- 3) Guru meminta peserta didik untuk melakukan aktivitas gerak secara bergantian, jika suatu kelompok sedang melakukan aktivitas gerak maka kelompok lainnya akan duduk berselonjor untuk memperhatikan dan mengamati aktivitas gerak dari kelompok lainnya.
- 4) Guru akan memandu seluruh aktivitas gerak peserta didik.
- 5) Berdiri tegak, langkah ke kiri, kedua lengan lurus ke depan, pandangan mata ke depan.
- 6) Ayunkan tangan satu persatu ke samping.
- 7) Saat mengayun diikuti kedua lutut mengeper.
- 8) Gerakan dilakukan bergantian arah kiri kanan 6 x 8 hitungan dengan irama 4/4 ketukan.
- 9) Sikap akhir: berdiri tegak, kedua lengan lurus ke depan, dan pandangan ke depan.
- 10) Aktivitas pembelajaran ini dilakukan dalam waktu kurang lebih 15 menit, dengan diawali dan diakhiri bunyi peluit dari guru.



C. Aktivitas pembelajaran ayunan satu lengan ke samping bersamaan dengan memindahkan berat badan.

Cara melakukannya:

- 1) Peserta didik dibagi menjadi 2 kelompok besar, yang berbaris secara berbanjar, saling berhadapan, atur jarak diantara peserta didik dengan merentangkan kedua tangan ke depan belakang, dan ke kanan kiri.
- 2) Kelompok satu berdiri di sebelah kanan guru, dan kelompok dua berdiri di sebelah kiri guru, diantara kedua kelompok ini berdiri saling berhadapan. Guru berada diantara kedua kelompok besar ini, atau tepatnya berada di tengah-tengah dari keseluruhan peserta didik.
- 3) Guru meminta peserta didik untuk melakukan aktivitas gerak secara bergantian, jika suatu kelompok sedang melakukan aktivitas gerak maka kelompok lainnya akan duduk berselonjor untuk memperhatikan dan mengamati aktivitas gerak dari kelompok lainnya.
- 4) Guru akan memandu seluruh aktivitas gerak peserta didik.
- 5) Berdiri tegak kedua kaki dibuka, kedua lengan terentang, pandangan mata ke depan.
- 6) Mengayun kedua lengan ke arah kiri dan kanan.
- 7) Saat mengayun diikuti kedua lutut mengeper dan berat badan dipindahkan ke kanan dan kiri.
- 8) Gerakan dilakukan 6 x 8 hitungan dengan irama 4/4 ketukan.
- 9) Gerakan akhir: berdiri tegak, kedua lengan terentang, dan pandangan ke depan.
- 10) Aktivitas pembelajaran ini dilakukan dalam waktu kurang lebih 10 menit, dengan diawali dan diakhiri bunyi peluit dari guru.



Setelah aktivitas kegiatan ini selesai, guru menginstruksikan peserta didik untuk dapat beristirahat, duduk dan minum kurang lebih sekitar 3-5 menit.

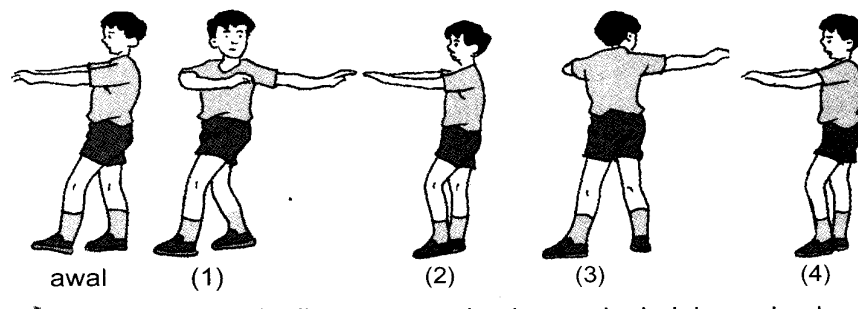
D. Aktivitas pembelajaran ayunan kedua lengan ke belakang dan ke depan.

Cara melakukannya:

- 1) Peserta didik dibagi menjadi 2 kelompok besar, yang berbaris secara berbanjar, saling berhadapan, atur jarak diantara peserta didik dengan merentangkan kedua tangan ke depan belakang, dan ke kanan kiri.
- 2) Kelompok satu berdiri di sebelah kanan guru, dan kelompok dua berdiri di sebelah kiri guru, diantara kedua kelompok ini berdiri saling berhadapan. Guru berada

diantara kedua kelompok besar ini, atau tepatnya berada di tengah-tengah dari keseluruhan peserta didik.

- 3) Guru meminta peserta didik untuk melakukan aktivitas gerak secara bergantian, jika suatu kelompok sedang melakukan aktivitas gerak maka kelompok lainnya akan duduk berselonjor untuk memperhatikan dan mengamati aktivitas gerak dari kelompok lainnya.
- 4) Guru akan memandu seluruh aktivitas gerak peserta didik.
- 5) Sikap awal berdiri tegak, langkahkan kaki kiri, kedua lengan lurus ke depan.
- 6) Gerakan pertama; kedua lengan diayun ke belakang samping kiri.
- 7) Gerakan kedua; kedua lengan diayun kembali ke depan.
- 8) Gerakan ketiga; kedua lengan diayun ke belakang samping kanan.
- 9) Gerakan keempat; kedua lengan diayun kembali ke depan, pandangan selalu mengikuti ayunan lengan.
- 10) Aktivitas pembelajaran ini dilakukan dalam waktu kurang lebih 10 menit, dengan diawali dan diakhiri bunyi peluit dari guru.

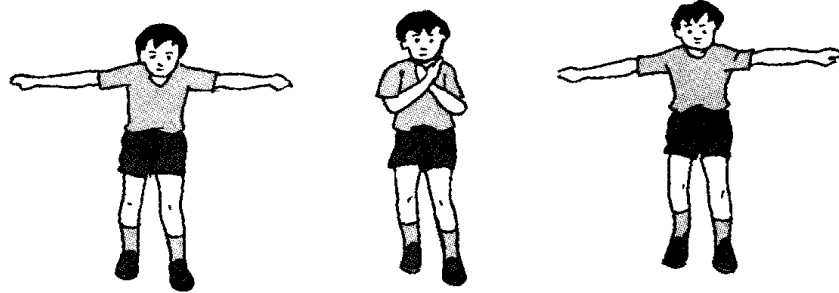


E. Aktivitas pembelajaran ayunan lengan silang dan rentang di muka badan.

Cara melakukannya:

- 1) Peserta didik dibagi menjadi 2 kelompok besar, yang berbaris secara berbanjar, saling berhadapan, atur jarak diantara peserta didik dengan merentangkan kedua tangan ke depan belakang, dan ke kanan kiri.
- 2) Kelompok satu berdiri di sebelah kanan guru, dan kelompok dua berdiri di sebelah kiri guru, diantara kedua kelompok ini berdiri saling berhadapan. Guru berada diantara kedua kelompok besar ini, atau tepatnya berada di tengah-tengah dari keseluruhan peserta didik.
- 3) Guru meminta peserta didik untuk melakukan aktivitas gerak secara bergantian, jika suatu kelompok sedang melakukan aktivitas gerak maka kelompok lainnya akan duduk berselonjor untuk memperhatikan dan mengamati aktivitas gerak dari kelompok lainnya.
- 4) Guru akan memandu seluruh aktivitas gerak peserta didik.

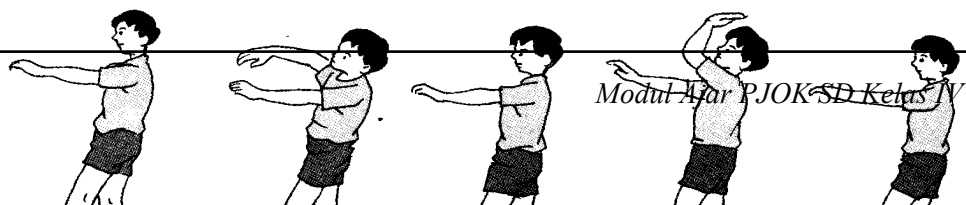
- 5) Sikap awal berdiri tegak, langkahkan kaki kiri, kedua lengan terentang.
- 6) Gerakan pertama; kedua lengan disilangkan di muka dada.
- 7) Gerakan kedua; kedua lengan direntangkan kembali setinggi bahu.
- 8) Aktivitas pembelajaran ini dilakukan dalam waktu kurang lebih 10 menit, dengan diawali dan diakhiri bunyi peluit dari guru.



F. Aktivitas pembelajaran ayunan satu lengan melingkar di atas kepala.

Cara melakukannya:

- 1) Peserta didik dibagi menjadi 2 kelompok besar, yang berbaris secara berbanjar, saling berhadapan, atur jarak diantara peserta didik dengan merentangkan kedua tangan ke depan belakang, dan ke kanan kiri.
- 2) Kelompok satu berdiri di sebelah kanan guru, dan kelompok dua berdiri di sebelah kiri guru, diantara kedua kelompok ini berdiri saling berhadapan. Guru berada diantara kedua kelompok besar ini, atau tepatnya berada di tengah-tengah dari keseluruhan peserta didik.
- 3) Guru meminta peserta didik untuk melakukan aktivitas gerak secara bergantian, jika suatu kelompok sedang melakukan aktivitas gerak maka kelompok lainnya akan duduk berselonjor untuk memperhatikan dan mengamati aktivitas gerak dari kelompok lainnya.
- 4) Guru akan memandu seluruh aktivitas gerak peserta didik.
- 5) Sikap awal berdiri tegak, langkahkan kaki kiri dan kedua lengan lurus ke depan.
- 6) Gerakan pertama; lengan kanan diayunkan melingkar ke dalam satu lingkaran di atas kepala, badan meliuk ke belakang.
- 7) Gerakan kedua; tegak langkah kaki kanan, kedua lengan lurus ke depan.
- 8) Gerakan ketiga; lengan kiri diayun melingkar ke dalam satu lingkaran di atas kepala, badan meliuk ke belakang.
- 9) Gerakan keempat; tegak langkah kaki kiri kedua lengan lurus ke depan.
- 10) Aktivitas pembelajaran ini dilakukan dalam waktu kurang lebih 10 menit, dengan diawali dan diakhiri bunyi peluit dari guru.



Aktivitas 3

Setelah peserta didik melakukan aktivitas 2 pembelajaran gerak dasar ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas 3 yaitu variasi dan kombinasi pola gerak dasar langkah kaki dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama (Senam Ritmik) dengan hitungan/tanpa iringan musik.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar langkah kaki dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama (Senam Ritmik) dengan hitungan/tanpa iringan musik, dapat dilakukan dengan berbagai cara antara lain sebagai berikut:

Fakta , konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan variasi dan kombinasi pola gerak dasar langkah kaki dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama (Senam Ritmik) dengan hitungan/tanpa iringan musik.

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur variasi dan kombinasi pola gerak dasar langkah kaki dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama (Senam Ritmik) dengan hitungan/tanpa iringan musik, dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

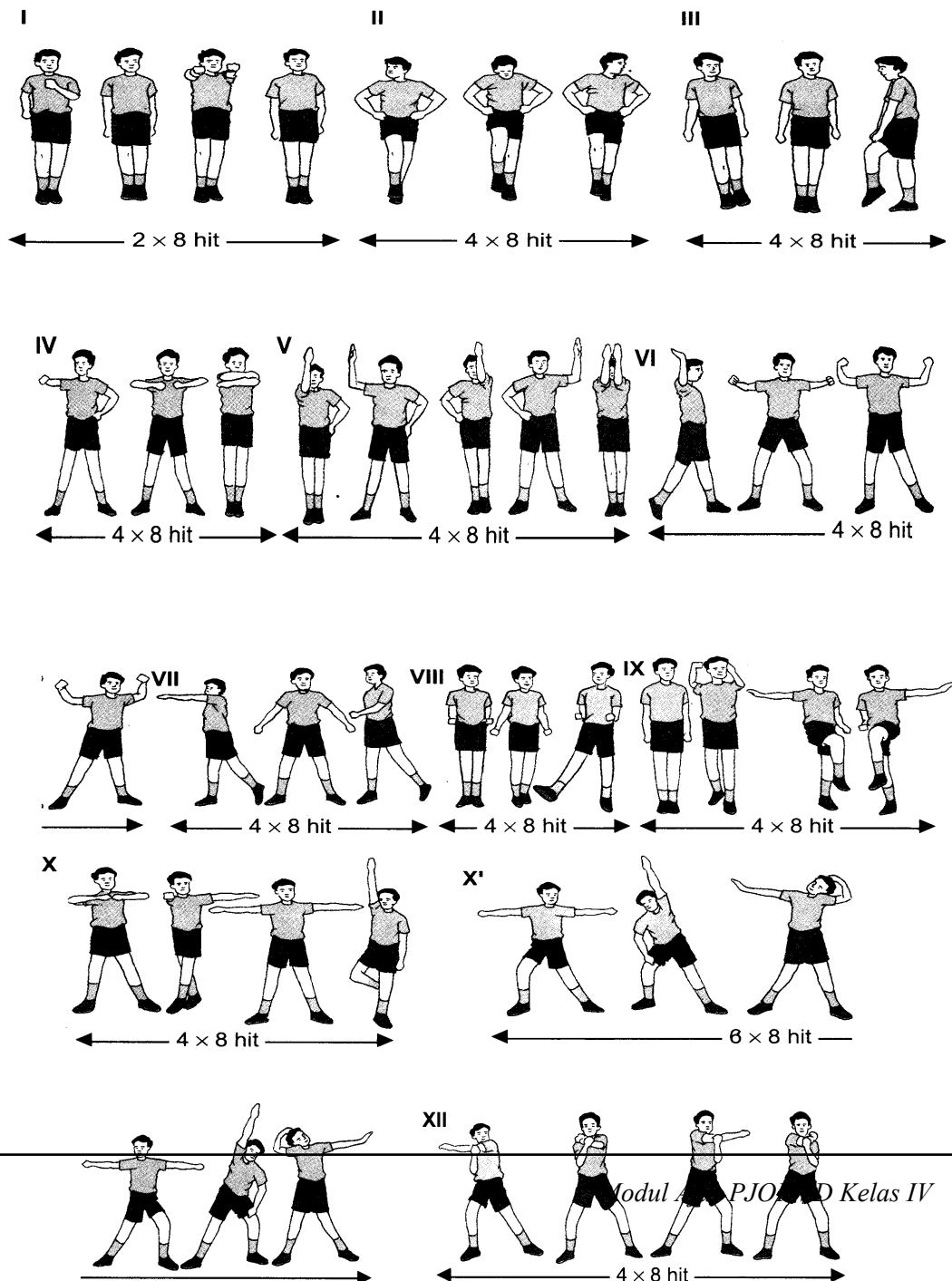
Aktivitas pembelajaran latihan Senam Ayo Bersatu dengan hitungan/tanpa iringan musik.

Cara melakukannya:

- 1) Guru meminta seluruh peserta didik untuk berbaris berbanjar di lapangan. Kemudian mengatur jarak dengan merentangkan kedua tangan ke depan dan ke belakang dan ke kanan kiri.
- 2) Guru akan memandu seluruh aktivitas gerak peserta didik.
- 3) Guru meminta peserta didik untuk dapat mengikuti rangkaian aktivitas gerak yang akan dicontohkan oleh guru dengan baik dan bersemangat.
- 4) Guru dan peserta didik melakukan latihan Senam Ayo Bersatu secara bersama-sama.
- 5) **Latihan Pemanasan :**

- ☐ Latihan 1 : Jalan di tempat (2 X 8 hitungan)
- ☐ Latihan 2 : Gerakan kepala dan leher (4 X 8 hitungan)
- ☐ Latihan 3 : Gerakan bahu (4 X 8 hitungan)
- ☐ Latihan 4 : Gerakan dada I (4 X 8 hitungan)
- ☐ Latihan 5 : Gerakan dada II (4 X 8 hitungan)
- ☐ Latihan 6 : Gerakan pinggang I (4 X 8 hitungan)
- ☐ Latihan 7 : Gerakan pinggang II (4 X 8 hitungan)
- ☐ Latihan 8 : Gerakan kombinasi I (4 X 8 hitungan)
- ☐ Latihan 9 : Gerakan kombinasi II (4 X 8 hitungan)
- ☐ Latihan 10: Gerakan kombinasi III (4 X 8 hitungan)
- ☐ Latihan 11: Gerakan peregangan dinamis dan statis (6 X 8 hitungan)
- ☐ Latihan 12: Gerakan peregangan statis (4 X 8 hitungan)
- ☐ Latihan 13: Gerakan peregangan statis (6 X 8 hitungan)

Pemanasan

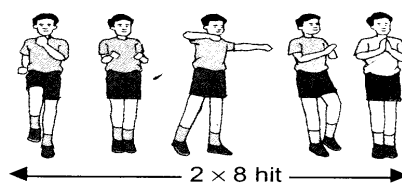


6) Latihan Inti

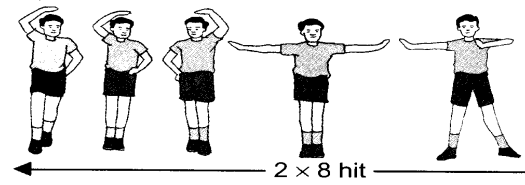
- Latihan 1 : Ayun siku bergantian ke atas kepala-depan perut dan lurus tekuk lengan setinggi bahu (6 X 8 hitungan).
- Latihan 2 : Ayun kepalan tangan ke arah bahu, dorong ke bawah dan ke muka setinggi bahu (4 X 8 hitungan).
- Latihan 3 : Angkat siku setinggi bahu dan ayun lurus lengan ke atas (6 X 8 hitungan)
- Latihan 4 : Dorong lengan ke depan-atas dan serong setinggi bahu (6 X 8 hitungan).
- Latihan 5 : Ayun silang di depan-tekuk siku-siku setinggi bahu dan ayun siku di depan dada (6 X 8 hitungan).
- Latihan 6 : Dorong telapak tangan ke kanan-kiri dan ke atas serta putar lengan lurus ke atas-bawah (6 X 8 hitungan).
- Latihan 7 : Jalan di tempat dan “single step” zig-zag (2 X 8 hitungan).

Latihan Inti

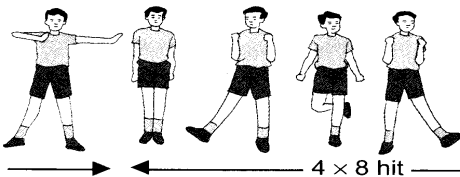
GP I



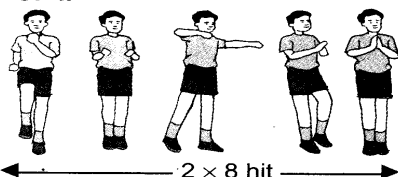
Inti I



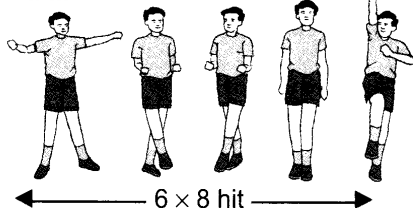
Inti II



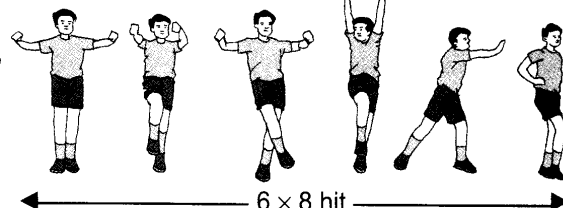
GP II



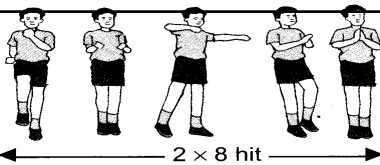
Inti III



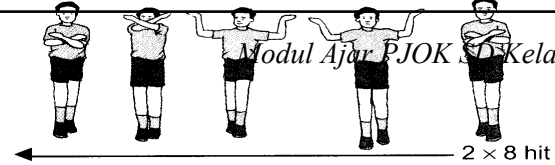
Inti IV

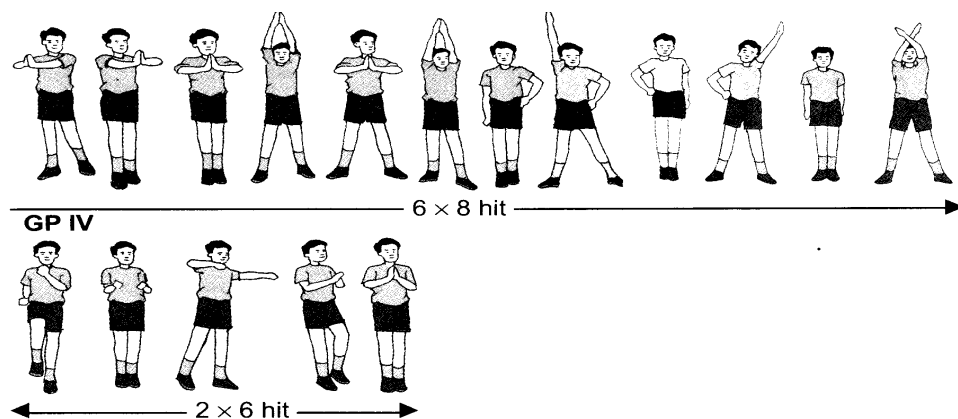


GP III



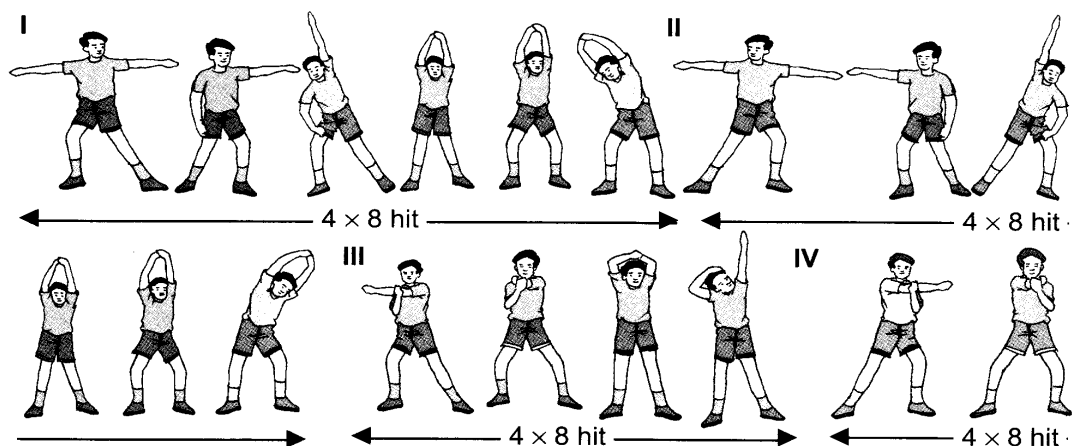
Inti V

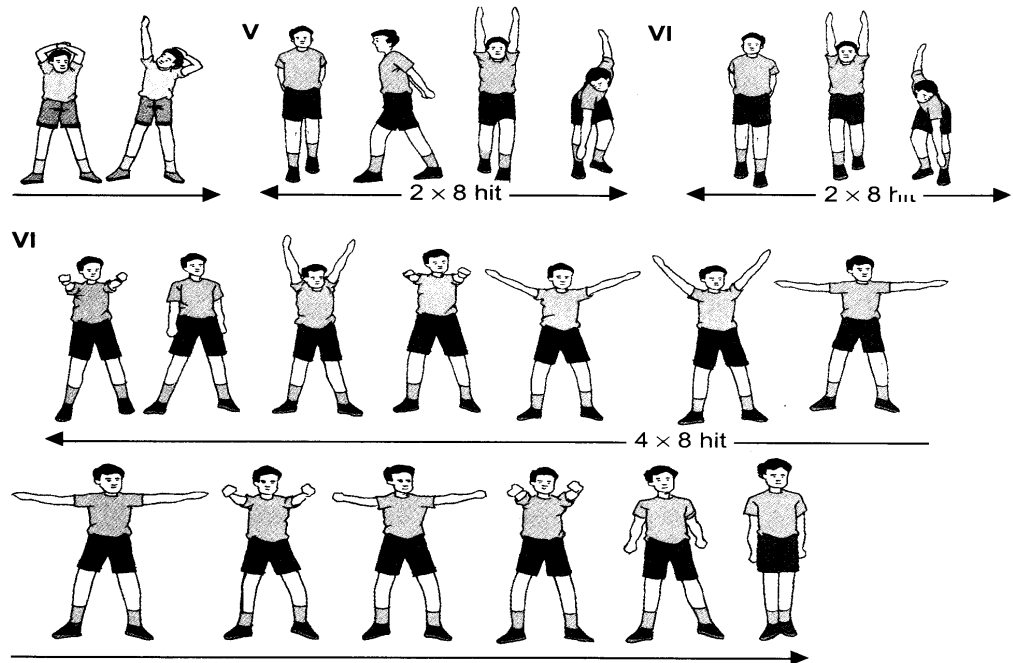




7) Latihan Pendinginan

- ☐ Latihan 1 : Gerakan peregangan dinamis dan statis (4 X 8 hitungan).
- ☐ Latihan 2 : Gerakan peregangan dinamis dan statis (4 X 8 hitungan).
- ☐ Latihan 3 : Gerakan peregangan statis (4 X 8 hitungan).
- ☐ Latihan 4 : Gerakan peregangan statis (4 X 8 hitungan).
- ☐ Latihan 5 : Gerakan peregangan statis (3 X 8 hitungan).
- ☐ Latihan 6 : Gerakan peregangan statis (3 X 8 hitungan).
- ☐ Latihan 7 : Gerakan mengambil napas (4 X 8 hitungan).





- 8) Aktivitas pembelajaran ini dilakukan hingga 2-3 kali pengulangan, dengan waktu istirahat kurang lebih 5 menit di setiap akhir aktivitas.

Aktivitas 4

Setelah peserta didik melakukan aktivitas 3 pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar langkah kaki dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama (Senam Ritmik) dengan hitungan/tanpa iringan musik, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas 4 yaitu variasi dan kombinasi pola gerak dasar langkah kaki dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama (Senam Ritmik) dengan iringan musik.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar langkah kaki dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama (Senam Ritmik) dengan iringan musik, dapat dilakukan dengan berbagai cara antara lain sebagai berikut:

Fakta , konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan variasi dan kombinasi pola gerak dasar langkah kaki dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama (Senam Ritmik) dengan iringan musik.

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur variasi dan kombinasi pola gerak dasar langkah kaki dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama (Senam Ritmik) dengan iringan musik, dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

Aktivitas pembelajaran latihan Senam Ayo Bersatu dengan iringan musik.

Cara melakukannya:

- ☐ Guru meminta seluruh peserta didik untuk membentuk kelompok, dengan jumlah anggota kelompok kurang lebih 7 orang, setiap kelompok mengambil tempatnya masing-masing.
 - ☐ Guru memberikan kartu tugas pada setiap kelompok peserta didik.
 - ☐ Guru meminta peserta didik untuk dapat mengatur posisi/formasi dari kelompoknya masing-masing, contohnya berbentuk lingkaran, segitiga, berbanjar, dll.
 - ☐ Guru meminta peserta didik untuk melakukan latihan Senam Ayo Bersatu, fokus pada kelompoknya masing-masing, dengan gerakan-gerakan yang sudah dipelajari sebelumnya.
 - ☐ Guru meminta peserta didik, untuk dapat bereksplorasi merancang dan menciptakan kreativitas pada latihan Senam Ayo Bersatu, seperti modifikasi posisi/formasi pada setiap fase latihan.
 - ☐ Rangkaian aktivitas pembelajaran pada pertemuan kali ini sama dengan aktivitas pembelajaran sebelumnya. Namun pada aktivitas pembelajaran latihan Senam Ayo Bersatu kali ini akan di iringi dengan irama musik.
 - ☐ Aktivitas pembelajaran ini dilakukan hingga 2-3 kali pengulangan, dengan waktu istirahat kurang lebih 5 menit di setiap akhir aktivitas.
- 4) Guru mengamati seluruh gerakan peserta didik secara individu berpasangan maupun kelompok.
 - 5) Seluruh aktivitas gerak variasi dan kombinasi pola gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti 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 variasi dan kombinasi pola gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama sesuai dengan koreksi oleh guru.
 - 7) Seluruh aktivitas gerak variasi dan kombinasi pola gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti 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 gerak variasi dan kombinasi pola gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti 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 variasi dan kombinasi pola gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti 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 gerak 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 mengikuti aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.
- 4) Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas variasi dan kombinasi pola gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama, 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 nyata sesuai dengan kemampuan dan minat belajar yang saya lakukan.		
2.	Saya memantau kemajuan belajar yang saya capai serta memperkirakan tantangan yang dihadapi.		
3.	Saya menyusun langkah-langkah dan strategi untuk mengelola perasaan dan sikap dalam pelaksanaan belajar.		

4.	Saya merancang strategi dalam mencapai tujuan belajar.		
5.	Saya mengkritik kemampuan diri sendiri dalam bekerja secara mandiri untuk mencapai tujuan.		
6.	Saya berupaya secara maksimal dalam mencapai tujuan yang telah direncanakannya.		
7.	Saya membuat tugas baru dan keyakinan/semangat 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 baik.		
10.	Saya melakukan kegiatan kelompok dengan kelebihan dan kekurangan, dan dapat saling membantu.		
11.	Saya membagi peran dan menyesuaikan tindakan dalam kelompok untuk mencapai tujuan bersama.		
12.	Saya peduli terhadap lingkungan sosial.		
13.	Saya menggunakan pengetahuan tentang sebab dan alasan orang lain menampilkan reaksi tertentu.		
14.	Saya mengupayakan memberi hal yang dianggap penting dan berharga kepada lingkungan sosial.		
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	1. Yang bukan termasuk pola gerak dasar dalam aktivitas gerak berirama adalah A. Pola gerak langkah kaki B. Pola gerak ayunan lengan C. Pola gerak kepala D. Pola gerak jari-jari Kunci: D 1. Berdiri dengan sikap tegak rileks, langkahkan kaki kiri ke depan dan kedua lengan di samping badan, langkahkan kaki kanan ke depan	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.

		dan jatuhkan pada tumit, dan lanjutkan melangkah dengan kaki kiri secara bergantian. Gerakan tersebut merupakan gerakan langkah A. biasa B. rapat C. samping D. ganti Kunci: A 2. Yang termasuk contoh pola gerak dasar ayunan lengan senam adalah A. Ayunan kepala ke atas dan ke bawah. B. Ayunan lengan ke depan dan ke belakang. C. Berjalan langkah kaki biasa. D. Berjalan langkah kaki rapat. Kunci : B 3. Alat yang biasa digunakan dalam aktivitas gerak berirama adalah A. Matras B. Palang Tunggal C. <i>Tape Recorder</i> D. <i>Stopwatch</i> Kunci: C 4. Salah satu manfaat yang paling tepat dari melakukan aktivitas gerak berirama adalah A. Dapat meningkatkan kebugaran. B. Dapat meningkatkan kekuatan. C. Dapat meningkatkan kemandirian. D. Dapat meningkatkan kecepatan.	
--	--	---	--

		Kunci: A	
--	--	----------	--

3. Penilaian Keterampilan

a. Tes Kinerja Aktivitas Pola Gerak Dasar Langkah Kaki Sambil Berjalan Dalam Aktivitas Gerak Berirama.

1) Butir Tes

Lakukan aktivitas “berjalan ke depan dengan langkah biasa (*loopaas*)”. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerak (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerak (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		
		e. Koordinasi gerakan		
2.	Pelaksanaan Gerak	a. Kaki dilangkahkan dari mulai tumit, telapak dan disusul dengan ujung jari.		
		b. Badan berdiri tegak dan rileks.		
		c. Lengan bergerak mengayun seirama dengan langkah kaki.		
		d. Koordinasi gerakan kaki, lengan dan badan yang baik.		
		e. Koordinasi gerakan kaki, lengan dan badan yang baik.		
3.	Posisi dan Sikap Akhir	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
		e. Koordinasi gerakan		
Perolehan/Skor maksimum X 100% = Skor Akhir				

4) Pedoman penskoran

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 Awalan Melakukan Gerakan.

- ☐ Kaki rapat.
- ☐ Badan berdiri tegak dan rileks.
- ☐ Lengan di samping badan.
- ☐ Pandangan mata lurus ke depan.
- ☐ Koordinasi gerakan kaki, lengan dan badan yang baik.

(2) Sikap Pelaksanaan Melakukan Gerakan.

- ☐ Kaki dilangkahkan dari mulai tumit, telapak dan disusul dengan ujung jari.
- ☐ Badan berdiri tegak dan rileks.
- ☐ Lengan bergerak mengayun seirama dengan langkah kaki.
- ☐ Pandangan mata lurus ke depan.
- ☐ Koordinasi gerakan kaki, lengan dan badan yang baik.

(3) Sikap Akhir Melakukan Gerakan.

- ☐ Kaki rapat.
- ☐ Badan berdiri tegak dan rileks.
- ☐ Lengan di samping badan.
- ☐ Pandangan mata lurus ke depan.
- ☐ Koordinasi gerakan kaki, lengan dan badan yang baik.

b) Pengolahan skor

Skor Maksimum: 15

Skor Perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: $\frac{SP}{S} \times \text{Maksimum}$

5) Lembar pengamatan penilaian hasil pola gerak dasar langkah kaki sambil berjalan dalam aktivitas gerak berirama.

Penilaian hasil berjalan ke depan dengan langkah biasa (*loopaas*.)

a) Tahap pelaksanaan pengukuran.

Penilaian hasil/produk pola gerak dasar langkah kaki sambil berjalan dalam aktivitas gerak berirama dengan cara:

- ☐ Peserta didik dengan cara berpasangan melakukan pengamatan terhadap teman yang sedang melakukan berjalan ke depan dengan langkah biasa (*loopaas*).
- ☐ Peserta didik mencatat dalam lembar pengamatan.

- ☐ Pengamatan dilakukan secara bergantian dengan pasangannya.

b) Konversi Nilai Produk

No	Kriteria Penilaian	Kriteria Penskoran
1	Keserasian gerak	1-4
2	Ketepatan dengan irama	1-4
3	Keluwesannya	1-4
	Jumlah Skor Maksimal	12

Nilai Akhir = $\frac{SP}{S. \text{ Maksimal}} \times 100$

1. = Kurang
2. = Cukup
3. = Baik
4. = Sangat Baik

b. Tes Kinerja Aktivitas Pola Gerak Dasar Ayunan Lengan Dalam Aktivitas Gerak Berirama.

1) Butir Tes

Lakukan aktivitas “ayunan satu lengan ke depan dan ke belakang”. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerak (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerak (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		
		e. Koordinasi gerakan		
2.	Pelaksanaan Gerak	a. Melangkah ke kiri, kedua lutut mengeper.		
		b. Berdiri tegak.		
		c. Kedua lengan lurus ke depan.		
		d. Pandangan mata ke depan.		
		e. Koordinasi gerakan kaki, lengan dan badan yang baik.		

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

4) Pedoman penskoran

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 Awalan Melakukan Gerakan.

- ☐ Kaki rapat.
- ☐ Sikap berdiri tegak.
- ☐ Kedua lengan lurus ke depan
- ☐ Pandangan mata ke depan.
- ☐ Koordinasi gerakan kaki, lengan dan badan yang baik.

(2) Sikap Pelaksanaan Melakukan Gerakan.

- ☐ Melangkah ke kiri, kedua lutut mengeper.
- ☐ Berdiri tegak.
- ☐ Ayunkan tangan satu persatu ke belakang dan depan.
- ☐ Pandangan mata ke depan.
- ☐ Koordinasi gerakan kaki, lengan dan badan yang baik.

(3) Sikap Akhir Melakukan Gerakan.

- ☐ Langkah kiri
- ☐ Berdiri tegak.
- ☐ Kedua lengan lurus ke depan.
- ☐ Pandangan ke depan.
- ☐ Koordinasi gerakan kaki, lengan dan badan yang baik.

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 15

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: $\frac{SP}{S. \text{ Maksimum}} \times 100$

- 5) Lembar pengamatan penilaian hasil pola gerak dasar ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama.

Penilaian hasil ayunan satu lengan ke depan dan ke belakang.

- a) Tahap pelaksanaan pengukuran.

Penilaian hasil/produk pola gerak dasar ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama dengan cara:

- ☐ Peserta didik dengan cara berpasangan melakukan pengamatan terhadap teman yang sedang melakukan ayunan satu lengan ke depan dan ke belakang.
- ☐ Peserta didik mencatat dalam lembar pengamatan.
- ☐ Pengamatan dilakukan secara bergantian dengan pasangannya.

- b) Konversi Nilai Produk

No	Kriteria Penilaian	Kriteria Penskoran
1	Keserasian gerak	1-4
2	Ketepatan dengan irama	1-4
3	Keluwesannya	1-4
	Jumlah skor	12

Nilai Akhir = $\frac{SP}{S. \text{ Maksimum}} \times 100$

- 1. = Kurang
- 2. = Cukup
- 3. = Baik
- 4. = Sangat Baik

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

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

- a. Apa yang sudah dipelajari.
- b. Dari apa yang sudah dipelajari, apa yang sudah dikuasai.
- c. Kesulitan-kesulitan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.
- d. Kesalahan-kesalahan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.
- e. Bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.

Contoh Format Refleksi:

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerak dasar ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama, peserta didik diminta untuk merasakan bagian tubuh mana saja yang digunakan untuk melakukan gerak tersebut, atau otot apa saja yang terasa berkontraksi. Peserta didik diminta untuk memberikan tanda (√) pada kolom yang disediakan oleh guru. Peserta didik diminta menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak dasar ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama. Kemudian laporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

No	Aktivitas Pembelajaran	Pengamatan Pembelajaran	
		Tercapai	Belum Tercapai
1.	Aktivitas pembelajaran gerak dasar ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama secara individu, berpasangan, atau berkelompok. *)		
2.	Menunjukkan nilai-nilai karakter Profil Pelajar Pancasila pada elemen Mandiri dan Gotong Royong dalam proses gerak dasar ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama. *)		

*) Materi disesuaikan dengan pokok bahasan.

Catatan:

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama yang ditentukan oleh guru, maka akan diberikan remedial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak dasar ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama yang ditentukan oleh guru, maka dilanjutkan dengan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks, 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 variasi dan kombinasi pola gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama?
- c. Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama?
- d. Bagaimana keterlibatan peserta didik dalam proses aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama?

Lembar Kerja Peserta Didik

Tanggal :
Lingkup/materi pembelajaran :
Nama Peserta didik :
Fase/Kelas : B / IV

1. Panduan Umum

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

2.

Panduan Aktivitas Pembelajaran

- a. Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 7 orang, untuk melakukan aktivitas pembelajaran.

Lakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama, dalam satu kelompok sesuai dengan perintah guru.

- b. Perhatikan penjelasan berikut ini:

Lakukanlah variasi dan kombinasi pola gerak dasar langkah kaki dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama (Senam Ritmik) dengan iringan musik, dalam aktivitas pembelajaran latihan Senam Ayo Bersatu dengan iringan musik.

Isilah lembar kerja resiprokal berikut ini !

Lembar Kerja (Work Sheet)

Nama Pelaku I :

Nama Pelaku II :

Materi : *Variasi dan kombinasi pola gerak dasar langkah kaki dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama (Senam Ritmik) dengan iringan musik.*

Pelaku : Lakukanlah latihan Senam Ayo Bersatu dengan iringan musik.
Aktivitas dilakukan dalam waktu 15 menit.

Pengamat : Gunakan kriteria, berikan tanggapan kepada temanmu, dan catat aktivitas latihan Senam Ayo Bersatu dengan iringan musik, yang telah dilakukan temanmu.

Setelah 15 menit, dan bergantilah peran.

Catat bagaimana gerakan dari variasi dan kombinasi pola gerak dasar langkah kaki dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama (Senam Ritmik) dengan iringan musik, dalam aktivitas latihan Senam Ayo Bersatu yang telah dilakukan temanmu!

Aspek Yang Harus Diamati	Dilakukan Dengan Benar (Ya/Tidak)	Rincian Kesalahan (Jika Terjadi Kesalahan)	Dilakukan Dengan Benar (Ya/Tidak)	Rincian Kesalahan (Jika Terjadi Kesalahan)
	Pelaku 1		Pelaku 2	
1. Latihan Pemanasan.				

2. Latihan Inti.				
3. Latihan Pendinginan.				
4. Keserasian gerak dan irama.				
5. Koordinasi gerakan.				

3. Bahan Bacaan Peserta Didik

Gerak dasar dalam gerak berirama pendidikan jasmani. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.

4. Bahan Bacaan Guru

- Pengertian pola gerak dasar dalam aktivitas gerak berirama.
- Bentuk-bentuk pola gerak dasar dalam aktivitas gerak berirama.
- Bentuk-bentuk contoh dari pola gerak dasar dalam aktivitas gerak berirama.
- Manfaat dari melakukan pola gerak dasar dalam aktivitas gerak berirama bagi tubuh.
- Cara melakukan pola gerak dasar dalam aktivitas gerak berirama.

Glosarium

- Gerak dasar adalah Suatu pola gerakan yang mendasari suatu gerakan mulai dari kemampuan gerak yang sederhana hingga kemampuan gerak yang kompleks.
- Aktivitas gerak berirama adalah setiap bentuk aktivitas gerak atau bentuk latihan bebas yang dilakukan secara berirama dengan menggunakan musik atau tanpa musik.
- Langkah kaki adalah bentuk-bentuk dari pergerakan langkah kaki dalam aktivitas gerak berirama.
- Ayunan lengan adalah bentuk-bentuk dari pergerakan lengan dalam aktivitas gerak berirama.
- Irama adalah ritme yang digunakan untuk melakukan gerakan dapat berupa ketukan, hitungan, musik atau lagu.
- Variasi gerak adalah satu jenis gerak dilakukan dengan berbagai cara.
- Kombinasi gerak adalah beberapa jenis gerakan dijadikan satu kesatuan/rangkaian gerak.
- Profil Pelajar Pancasila adalah tujuan besar (atau bahkan misi) yang ingin diwujudkan melalui sistem pendidikan. Profil lulusan, dalam konteks ini adalah Profil Pelajar Pancasila, merupakan jawaban dari pertanyaan penting: “Karakter serta kemampuan

esensial apa yang perlu dipelajari dan dikembangkan terus-menerus oleh setiap individu warga negara Indonesia, sejak pendidikan anak usia dini hingga mereka menamatkan sekolah dasar?”

- Keterampilan gerak adalah gerakan-gerakan dasar dalam olahraga yang dilakukan dengan satu teknik, kemudian gerakan yang dilakukan secara efektif dan efisien untuk dapat menghasilkan hasil yang maksimal. Untuk menjadi seorang olahragawan diperlukan keterampilan gerak yang baik agar dapat mencapai prestasi.

Referensi

Muhajir. 2010. *Buku Peserta didik Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SD/MI Kelas IV*. Bogor : Penerbit Yudhistira.

Muhajir. 2019. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SD/MI Kelas IV*. Bandung : Sahara Multi Trading.

Tim Penyusunan Bahan Ajar. 2010. *Buku Bahan Ajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Bogor: PPPPTK Penjas& BK.

Tim Direktorat SD. 2017. *Panduan Penilaian untuk Sekolah Dasar (SD)*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Memeriksa dan Menyetujui,
Kepala SD

....., 20
Guru Mata Pelajaran

.....
NIP.

.....
NIP.